



کاتت ڕێکبخە ژیانت ڕێکدەخەیت





"سیستەمێکی پێشکەوتوو بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی زیاتر بە شێوەیەکی خێراتر لە هەموو بوارێکی ژیاندا"

برایان ترەیسی

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:
کارمەند حاجی

کاتت ڕێکبخە
ژیانت ڕێکدەخەیت

برایان ترەیسی

وەرگێڕانی: کارمەند حاجی رسول

"سیستەمێکی پێشکەوتوو بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی زیاتر بە شێوەیەکی خێراتر لە هەموو بوارێکی ژیاندا"

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: کاتت ڕێکبخە ژیانت ڕێکدەخەیت

نوسەر: برایان تریسی

وەرگێر: کارمەند حاجی رسول

بابەت: گەشە پێدانی مرۆیی

چاپخانە: تاران

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٣٥٠٠ دینار

لە بەڕێوبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١١٢٣) ساڵی ٢٠٢٠پێدراوە.

لە بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی بەختیاری
سلێمانی – شەقامی مەولەوی
٠٧٧٠١٤٩٥٢٧٠

پێڕست

(٨)

(٩)

(١٠)

دەستپێك

دەڵێن "کات پارەیە،" بەڵام زۆرێك لە ئێمە پێمان وایە هەرگیز بڕی پێویست کات و پارەمان نیە. لەم کتێبەدا (کاتت ڕێکبخە، ژیانت ڕێکدەخەیت) نوسەری جیهانی بەناوبانگ، پسپۆڕی بواری بەرهەمداریی و خاوەنی پڕفرۆشترین کتێب، برایان ترەیسی، ڕێبازێکی تازەی ناوازە دەخاتە ڕوو بۆ ڕێکخستنی کات کە وادەکات جڵەوی کاتت بگریتە دەست و شتگەلێکی زۆر زیاتر بەدەستبهێنیت بەشێوەیەکی خێراتر و ساناتر لەوەی تا ئێستا بەبیرتدا هاتبێت. بە لەبەرچاوگرتنی تازەترین توێژینەوەکانی زانستی بەرهەمداریی و چەند دەیەیەك لە پسپۆڕییەکانی ترەیسی، ئەم سیستەمە پێشکەوتووە کات دابەش دەکات بۆ سەر دە بەش– لەوانە: کاتی پلان دانان و دیاریکردنی ئامانجەکان، کاتی خێزان و خەڵك، کاتی زیادکردنی داهات، کاتی حەسانەوە و پشوو، و کاتی داهێنان– هەروەها باشترین تەکنیك بۆ تەرکیزکردنە سەر هەر یەکێك لەو کاتانە دەخاتە ڕوو. ئەگەر بێت و بە وردیی ڕێساکانی (کاتت ڕێکبخە، ژیانت ڕێکدەخەیت) جێبەجێ بکەیت، نەك تەنها خەونە گەورەکانت و ئامانجەکانت بە شێوەیەکی خێراتر و سەرکەوتووانەتر بەدەست دەهێنیت، بەڵکو کاتێکی زیاتریشت بۆ دەمێنێتەوە تا بتوانیت بۆ ئەو شتەی تەرخان بکەیت کە بەڕاستی حەزت لێیەتی.

پێشەکی
جۆرە جیاوازەکانی کات

(ئایا ژیان بەنرخە بەلاتەوە؟ کەواتە کات بەفیڕۆ مەدە، چونکە کات بنچینەی دروستبوونی ژیانە)

بنجامین فرانکلین

ژیان لە سەردەمی ئێستادا گەلێك ناوازەیە. بە درێژایی مێژوو هەرگیز هێندەی ئەمڕۆ بوار نەڕەخساوە بۆئەنجامدانی شتی زیاتر و بەدیهێنانی ئامانجی زیاتر. دەتوانی زۆرتر و باشتر لە هەر نەوەیەکی پێش خۆت بژیت. پێشکەوتنە مۆدێرنەکانی بواری تەندروستی و خزمەتگوزاری تەندروستی وایکردووە خەڵکێکی زیاتر لەوەی کە پێشتر بە بیردا دەهات تا تەمەنی هەشتا و نەوەد –تەنانەت سەدیش– ژیان بکەن. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەو بوارە نایابانەی ڕەخساون بۆ سەرکەوتن، خۆشگوزەرانی، زۆر ژیان و ئاسودەیی، ڕەنگە تۆش وەکو زۆرینەی خەڵکی هەست بکەی شتانێکی زۆر هەن دەبێت جێبەجێیان بکەی بەڵام کاتێکی کەمت لەبەردەستدایە. بەهۆی گەشەی لەپڕتاوی زانیاری، تەکنەلۆجیا و کێبەرکێ، ڕێژەی گۆڕانکاری بە ڕادەیەك خێرا بووە کە چیدی لە توانای تۆدا نیە لەگەڵی بڕۆیت.

ئەمڕۆ پێویستمان بە ڕێگەیەکی تازە هەیە بۆ بیرکردنەوە لە کات، بە تایبەتی کاتە جیاوازەکانی ژیان. لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت،

کە بتەوێت لە هەموو ئەو شتانەی ئەنجامی دەدەیت باشترین دەرئەنجامت هەبێت، بۆ بەجێ گەیاندنی هەر چالاکیەك و ئەرکێك لە ژیاندا، پێویستە ڕێگەیەکی جیاوازی بەکاربردنی کات بگریتەبەر. کەواتە جۆرێکی کاتت پێویستە بۆ دیاریکردنی ئامانجەکان و بڕیاردان لەسەر ئەوەی بەڕاستی لە ژیانتدا چیت دەوێت. جۆرێکی دیکەی کاتت پێویستە بۆ دیاریکردنی گرنگترین کارەکانت و تەرکیز کردنە سەر ئەرکە پرپەهاکانت و بەجێ گەیاندنیان. جۆرێکی تری کاتت پێویستە بۆ تێکەڵاو بوون، پەیوەندی کردن، گفتوگۆکردن و بەڕێوەبردن. جۆرێکی کەی کاتت پێویستە بۆ ئەوەی لە ماڵ بیت لەگەڵ خێزانەکەت و پەیوەندییە هەرە پڕبایەخەکانت. جۆرە جیاوازەکانی کات زۆرکات وەکو ڕۆن و ئاو وان، تێکەڵ کردنیان کارێکی ئاسان نابێت. هەر هەوڵێك بۆ بەکاربردنی جۆرە کاتێکی هەڵە لە شوێنێکی هەڵە دەمانگەیەنێتە شەرمەزاریی، شکست و زیان گەیاندن.

چۆنیەتی ژیانی تۆ

چۆنیەتی ژیانت بەتەواوەتی بەندە بە شێوازی بەڕێوەبردنی کاتەکانت. بەڕێوەبردنی کات لە ڕاستییدا بریتییە لە بەڕێوەبردنی کەسیی و ئەویش بەشێکە لە بەڕێوەبردنی ژیان. کەواتە بەڕێوەبردنی کات، بەڕێوەبردنی خودی خۆتە. ئەگەر کاتی خۆت بەدروستی ڕێکنەخەیت، قورسە بتوانی شتەکانی دیکەت ڕێکبخەیت.

خۆشبەختانە، کەسە هەرە زەنگینەکان و سەرکەوتووەکانی دنیا هەمان ئەو بیست و چوار کاتژمێرەیان لە ڕۆژێکدا هەیە کە تۆ هەتە. جیاوازی نێوان کەسانی سەرکەوتوو و سەرنەکەوتوو ئەوەیە کە کەسانی سەرکەوتوو بڕێکجار بە توانایەکی کەم و دەرفەتێکی کەمەوە، بەرهەمێکی گەورەتریان دەبێت لەوانیتر چونکە کاتەکانیان بەشێوازێکی باشتر و کاریگەرتر بەکاردەبەن.
پڕبەهاترین توانای تۆ توانای بیرکردنەوەتە پێش هەڵسوکەوت و لە کاتی هەڵسوکەوت کردندا. ئەوە لە توانای تۆدایە کە بڕیار بدەیت چ شتێك بایەخدارترە و چ شتێك بایەخی کەمترە.
دەروونناسەکان پێمان دەڵێن کە ڕێژەی قەدرلەخۆنانت – واتا تا چەند ڕێز لە خۆت دەگریت و لە خۆت ڕازیت– کلیلی پێوانە کردنی دڵخۆشیی تۆیە لە هەر بوارێکی ژیانتدا. کلیلی قەدرلەخۆنانیشت بریتییە لە هەستی متمانەبەخۆ بوونت لە ڕاپەڕاندنی چەند کارێکی دیاریکراودا. ئەو متمانەبەخۆ بوونەی دەبێتە هۆی ڕێکخستنی ژیانت، گەیشتن بە ئامانجەکانت، جێبەجێ کردنی ئەرکەکانت و بەدەستهێنانی ئەو دەرئەنجامانەی لێت چاوەڕوان دەکرێت و خۆشت لە خۆتی چاوەڕێ دەکەیت.
بەنرخترین سەرمایەی دارایی تۆ توانستی پارە پەیداکردنتە. بەهۆی توانای بەدەستهێنانی دەرئەنجامەکانە خەڵکی ئامادەن پارەت پێبدەن. ئەمەش دیسانەوە بەتەواوەتی بەندە بە چۆنیەتی بەکاربردنی کاتت لە ئانی کارکردن، پێش و دوای کارکردنیشت.
تۆماس ئەدیسۆن دەڵێت، "بیرکردنەوە قورسترین کارە، هەر

له‌به‌ر ئه‌وه‌شه‌ زۆرینه‌ی خه‌ڵك پێیان باشتره‌ بمرن نه‌ك بیربكه‌نه‌وه‌." شێوازی بیركردنه‌وه‌ت له‌ كات و ڕێگا جیاوازه‌كانی به‌كاربردنی كاته‌كانت، تا ڕاده‌یه‌كی زۆر بڕیار له‌سه‌ر چۆنیه‌تی ژیانت ده‌دات.

بوه‌سته‌ و بیربكه‌وه‌

به‌شێكی زۆری خه‌ڵك له‌ باری كاردانه‌وه‌ و وه‌ڵامدانه‌وه‌ی ڕاسته‌وخۆدا ده‌ژین. كاتێك شتێك له‌ ده‌وروبه‌ریاندا ڕوو ده‌دات، خۆكارانه‌، یه‌كسه‌ر و بێ بیركردنه‌وه‌ وه‌ڵام و به‌رپه‌چ ده‌ده‌نه‌وه‌. ئه‌مه‌ش ده‌یانكاته‌ به‌نده‌ی ئه‌و ساته‌وه‌خته‌.

كلیلی كۆنترۆڵكردنی ته‌واوه‌تی كات و ژیانت بریتییه‌ له‌وه‌ی بوه‌ستیت و بیربكه‌یته‌وه‌ پێش ئه‌وه‌ی كاردانه‌وه‌ و وه‌ڵامدانه‌وه‌ت هه‌بێت. ئه‌وه‌ تۆیت جۆری كات و هه‌ڵسوكه‌وتی پێویست هه‌ڵده‌بژێری له‌هه‌ر ساته‌وه‌ختێكدا، دواتر هه‌ر تۆیت وه‌ڵامێكی دروستت بۆ ئه‌و ساته‌وه‌خته‌ ده‌بێت. مێژوونوسی به‌ریتانی (ئارنۆڵد تۆینبی) خه‌ڵاتی نۆبڵی بۆ شاكارێكی دوازده‌ به‌رگی وه‌رگرت به‌ناوی (خوێندنه‌وه‌یه‌ك بۆ مێژوو). ئه‌و زنجیره‌ په‌رتوكانه‌ باسی گه‌وره‌بوون و كه‌وتنی بیست و سێ شارستانییه‌ت یان ئیمپراتۆریه‌تی مه‌زن ده‌كه‌ن به‌درێژایی دوو هه‌زار و پێنج سه‌د ساڵ. تۆینبی بۆی ده‌ركه‌وتووه‌ كه‌ هه‌ر ئیمپراتۆریه‌تێك به‌ سوڕێكی پێشبینیكراودا تێده‌په‌ڕێت، هه‌ر له‌ سه‌ره‌تاكانی بنیاتنانیانه‌وه‌ هه‌تاوه‌كو ده‌گات به‌ ڕووخانیان. ئه‌و

بیرۆکـــەی "تیـــۆری بەرەنگاربوونـــەوە و وەڵامدانـــەوەی مێـــژوو" دەخاتەڕوو، ئەمەش ئەوە پیشان دەدات کە هەر شارستانییەتێکی مەزن بە بچوکی دەستی پێکردووە. هەندێك جار لە تیرەیـەك یـان گوندێکی بچوکەوە دەستی پێکردووە، بەڵام وەڵامدانەوە یـەك لـە دوای یەکـەکان بـۆ بەرەنگارییـە دەرەکییـەکان -کـە عادەتـەن لەلایـەن تـیرە شـەڕخوازەکان و دوژمنـانی تـری مرۆڤـەوە بـوو- وایکردووە ئەو تیرە یان گوندە بچوکە گەشە بسەنێت و بـەرفراوان ببێت تا پانتاییەکی گەورەی بێشوماری خاکی داگیر کردووە.

بـۆ وێنـە ئیمپراتۆریـەتی مـەنگۆل کـە گـەورەترین ئیمپراتۆریـەتی مێژووە لـە ڕوی خاکـەوە، لـە سێ کەسـەوە دەسـتی پێکـردووە: تیمۆجین، دایکی "هۆیلۆن" و برا گچکەکەی، ئەمـە دوای ئـەوەی تیرەیـەکی دیکـەی مـەنگۆل گوندەکـەیانی خـاپوور کـرد. لـەو دەســـتپێکە ســـادەوە، تیمـــۆجین - دواتـــر بـــە جـــەنگیزخان "جەنگاوەری بێخەوش" ناسرا- ئیمراتۆریەتی مەنگۆلی بـەرفراوان کرد لە دەریای یابانەوە بـەرەو چـین، هیندسـتان، بەشـێکی زۆری ڕوسیا و ڕۆژهـەڵاتی نێوەڕاسـت هـەتاوەکو دەگاتـەوە بـە دەریـای ناوەڕاست و دانوب.

هەڵبژاردە و بڕیارەکانت هەموو شتێکن

هەمان شت بۆ تۆ و ژیانی تۆش ڕاسـتە. هـەتاوەکو وەڵامدانـەوەی کاریگەرت هەبێت بـۆ ململانێیـە یـەك لـە دوای یەکـەکانی ڕۆژانـەی ژیـان و کارەکـەت، زیـاتر بـەردەوام دەبیـت لـە زیـرەك بـوون و

پەرەدان بە تواناکانت تا دەگاتە ئەوپەڕ. زیاتر لە هەموو شتێك سەرکەوتنە کورتخایەن و درێژخایەنەکانی تۆ تا ڕادەیەکی زۆر بەندە بە شێوازی وەڵامدانەوەت لەهەمبەر ئەو تەنگوچەڵەمە و ململانێیانەی ژیانی ڕۆژانە کە ناتوانیت خۆتیان لێ لابدەیت و هەر دێنە پێش. ئەوە پێی دەگوترێت توانستی وەڵامدانەوە، واتا توانای تۆ بۆ وەڵامدانەوەیەکی کاریگەر بەرامبەر داخوازییە دژیەك و بەردەوامەکان.

لەم کتێبەدا فێری زنجیرەیەك لە باشترین شێوازی بەکاربردنی کات و بنەماکانی بەڕێوەبردنی کات دەبیت کە تا ئێستا دۆزرابێتنەوە. هەمان ئەو شێواز و نەخشەڕێگایانەی بەڕێوەبردنی کات کە خەڵکە دڵخۆش و سەرکەوتووەکانی کۆمەڵگاکەمان بەرکاری دەهێنن. بە جێبەجێ کردنی ئەو شێواز و ڕێگایانە، دەتوانیت تەواوی کات و ژیانت ڕێکبخەیت، هەروەها بەرهەمێکی زیاتر لە ساڵێك یان دوو ساڵی داهاتووت وەدەست بخەیت بەجۆرێك زیاتر بێت لەوەی خەڵکی بە چەند ساڵێك یان تەنانەت لە هەموو ژیانیدا بەدەستی دەهێنێت.

کاتێك لەبارەی بارودۆخی ئێستات زیاتر ئاگامەند دەبیت و پەی بە ڕێگە هەرە کاریگەرەکان دەبەیت تا لە شوێن و کاتی جیاوازدا و بە ڕێگایەکی جیاواز بەکاریان بهێنیت، ئەوا بە ڕوونییەکی مەزنترەوە بیردەکەیتەوە و وەڵامدانەوەشت بە متمانەبەخۆ بوونێکی گەورەترەوە دەبێت وەك لە پێشتر.

(١)
کاتی پلاندانان و دیاریکردنی ئامانجەکان

(بۆ سەرکەوتن پێویستە مرۆڤ تایبەتمەندییەکی هەبێت، ئەویش ڕوونیەتییە لە ئامانجیدا، واتا بزانێت خۆی چی گەرەکە و خواستێکی بەتینی هەبێت بۆ بەدەستهێنانی) .

ناپۆلیۆن هیڵ

یەکێك لە بەنرخترین جۆرەکانی کات بریتییە لەو کاتەی بە بیرکردنەوە، بڕیاردان و پلانان دانان بەسەری دەبەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتانەی بەجیدی دەتەوێن لە ژیاندا. تاکە گەورەترین کاتی بە فیڕۆچووش بریتییە لە دەستپێکردنی کارێك بەبێ بوونی ئامانجێکی ڕوون و دیاریکراو.

خەڵکێکی زۆر پڕبەرهەمترین کاتەکانی تەمەنیان بە وەڵامدانەوە و کاردانەوەی ئەو شتانەی لە دەوروبەریاندا ڕوو دەدات، هەروەها بە کۆشش کردن لەپێناو بەدیهێنانی ئامانجەکانی خەڵکی تر بەفیڕۆ دەدەن، لەبری ئەوەی ئەو کاتە بۆ یەکلاکردنەوەی ئەوەی بەڕاستی چیان دەوێت لە ژیاندا تەرخان بکەن. گوتەیەك هەیە دەڵێت: پێش ئەوەی هەر شتێك بکەیت، پێویستە سەرەتا شتێکی کە بکەی. پێش ئەوەی دەست بکەی بە گەشتی سەرکێشییە مەزنەکانی ژیان، پێویستە بڕیار بدەیت کە دەتەوێت بگەیت بە کوێ. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە، لە پێشتردا هەرگیز هێندەی ئەمڕۆ

دەرفەت نەڕەخساوە بۆ وەدیهێنانی ئامانجەکانت، بەڵام تەنها تۆ دەتوانیت بڕیار بدەیت کە چیت دەوێت.
جیاوازیی چییە لە نێوان دەوڵەمەند و هەژار؟ یەکێك لە وەڵامەکان ئەوەیە کە نزیکەی هەشتاو پێنج لە سەدی خەڵکی دەوڵەمەند ئامانجێکی گەورەیان هەیە هەمیشە کاری لەسەر دەکەن. تەنها سێ لە سەدی خەڵکی هەژار ئامانجێکی گەورەیان هەیە کە جاربەجار کاری لەسەر دەکەن، ئەویش ئەگەر بیکەن.

لەسەدا یەك بەرامبەر لەسەدا نەوەدو نۆ

ئەمڕۆ مشتومڕێکی زۆر هەیە دەربارەی جیاوازی نێوان گروپی لەسەدا یەك بەرامبەر هەموو خەڵکی جیهان. بانگەشەیەك هەیە کە دەڵێت لەسەدا یەکی جیهان خاوەنی سەروەت و سامانێکی زیاترن لە باقی هەموو خەڵکی جیهان. هەرچەندە ئەو ئامارە نادروستە، لەڕاستیدا جیاوازییە ڕاستەقینەکە لە نێوان سێ لە سەد و نەوەد و حەوت لە سەدە چونکە زۆرینەی خەڵکی لە شتێکی زۆر کەم یاخود لە سفرەوە دەست پێدەکەن. پرسیارە ڕاستەقینەکە دەبێت ئەوەبێت "چۆن ئەو لەسەدا سێیە کە لە سفرەوە دەستیان پێکردووە بەو ڕادەیە سەرکەوتوو بوون لە ماوەی دوو بۆ سێ نەوەدا؟"
وەڵامەکە سادەیە، ئەو لەسەدا سێیە ئامانج و پلانی ڕوون و نوسراویان هەیە کە هەموو ڕۆژێك ئیشی لەسەر دەکەن. ئەوان دروست دەزانن خۆیان کێن، چیان دەوێت و بەرەو کوێ دەڕۆن.

ئەوان پلان و نەخشەڕێگایەکیان هەیە کە خێراتر و گەلێك وردتر ڕێنمونیان دەکات بەرەو بەدەستهێنانی ئەو تەندروستی، دڵخۆشیی، سامان و خۆشگوزەرانیەی زۆربەی خەڵکی لە هەموو ژیانیان تەقەلای بۆ دەدەن. ئەوان لە دەرەنجامی هەبوونی ئامانجگەلێکی دیار و نوسراو، کاتێکی فرەکەمتر بەفیڕۆ دەدەن بە بەراورد لەگەڵ کەسێکی ئاسایی. ئەوانەی ئامانج و پلانی نوسراویان هەیە بەرهەمیان بەتێکڕایی دە ئەوەندەی کەسانی ترە هەرچەندە پلەی ڕۆشنبیریی و زرنگیان لە یەك ئاستدا بێت.

ڕوونیی هەموو شتێکە

چیرۆکێك هەیە لەبارەی ڕاوچییەك گوایە دەچێتە کەناری دارستان و چاوەکانی دادەخات و تفەنگەکەی ڕوو دەکاتە دارستان و تەقە دەکات. دواتر ڕوو دەکاتە هاوڕێکەی و دەڵێت، "هیواخوازم شتێکی باش بەرکەوتبێت!" خەڵکێکی زۆر بەو شێوەیە ژیانیان بەسەر دەبەن. بەشێوەیەکی هەڕەمەکی دوای ژیان دەکەون، وەکو چۆن سەگێك دەکەوێتە دوای ئۆتۆمبێلێك، بەدەگمەنیش شتێکیان دەست دەکەوێت. زۆرینەی خەڵکی ژیانیان بەبێ بوونی ئامانج بەڕێ دەکەن، ئەوەی لە توانایاندا هەیە دەیکەن و هیواخوازن شتێکی باش بێتە ڕێیان. بەڵام هیواخواستن پلان نیە، تەنها ڕەچەتەیەکە بۆ شکست هێنان، هەڵبەت ئەگەر ڕەچەتەیەك نەبێت بۆ خولقاندنی کارەسات. ئەگەر بتەوێت کاتەکانت تا ئەوپەڕ فراوان بکەیت و چێژ لە گەورەترین ڕێژە و جۆری سەروەت

و سامان وەربگریت، پێویستە بەبەردەوامی کات بۆ بیرکردنەوە لە ئامانجەکانت تەرخان بکەیت، بەتایبەتی کاتێك بە گۆڕانێکی خێرا و کێشمەکێشدا تێدەپەڕیت، پێویستە وابەستەییەکی بەتینت هەبێت بۆ ئامانجەکانت. مەزنترین ئامرازەکانی کات بەڕێوەبردن بریتین لە دیاریکردنی ئامانج، پلان دانان و ڕێکخستنی ژیانت بەدەوری ئەو شتانەی بەجیدی دەتەوێت جێبەجێیان بکەیت و ببیتە خاوەنیان.

بۆ دیاری کردنی ئامانج و پلان دانانی ستراتیجی کەسیی پێویستە ماوەیەك پشوو وەربگریت و تێڕابمێنیت، دووربیت لە هەموو پێبڕینێك و دابڕانێك. دواتر وەڵامی چەند پرسیارێکی سەرەکی دەدەیتەوە بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی ئەو شتەی لە ڕووکاردا دەکەیت یەکانگربێت لەگەڵ ئەو کەسایەتیەی ناخت، هەروەها لەگەڵ ئەو شتە بێتەوە کە بەجیدی دەتەوێت.

سەیری ناخت بکە

یەکەم پرسیار کە دەکەیت بریتییە لە "من کێم؟"وەڵامی تۆ بۆ ئەم پرسیارە دەرخەری خوودبینی خۆتە بۆ ئەو کەسەی پێتوایە تۆیت. چونکە ڕەفتارەکانی دەرەوەت هەمیشە هاوتەریبن لەگەڵ بینین و پەسنکردنی ناخی خۆت. بۆیە ئەم وەڵامە زۆر شتت سەبارەت بە خۆت پێدەڵێت. تابلۆی سەر پەرستگای (ئەپۆلۆ) لە دێلفی یۆنانی دێرین لێی نوسراوە "ئەی مرۆڤ، خۆت بناسە." ئەمە خاڵی دەستپێکی داناییە.

سوکرات دەڵێت، "ژیانێك خاڵی بێت لە لێکۆڵینەوە شایستەی ئەوە نیە بۆی بژی." ئەگەر بێت و کاتێك بەڕێکی تەرخان نەکەی بۆ لێکۆڵینەوە لە ژیانت و دڵنیاکردنەوەی ئامانجەکانت و نەگۆڕانیان، ئەوا دەبیت بە کەسێکی بەرپەچدەروەی وەلامدەرەوە، بەجۆرێك ڕەفتارەکانت بەبێ بیرکردنەوەی پێشوەختە دەبێت و بەزۆریش ئەو شتانە دەکەیت کە خەڵکی دیکە دەخوازێت بیانکەیت. شیتەڵکاری ئامانجەکانت بەوە دەست پێبکە کە ئەوە بیری خۆت بهێنیتەوە تۆ ناوازەیت و توانایەکی لە ڕادەبەدەرت هەیە. هەرگیز کەسێکی کتومت وەکو تۆ نەبووە و ناشبێت. خۆتبە، چونکە کەسەکانیتر هەموویان گیراون. تۆ تێکەڵەیەکی ئاڵۆز و تایبەتیت کە پێکهاتوییت لە زانیاری، ئەزموون، ڕۆشنبیری، بەهرە، توانا، حەز، هەست، ویست و ترس. لەگەڵ ئەوەشدا، هەر لە قۆناغی کۆرپەلەییەوە بە زنجیرەیەك ئەزموونی ئاڵۆزدا تێپەڕیویت کە تۆی کردووە بەو کەسەی ئەمڕۆ هەیت.

تۆ هێزێك و کۆمەڵە توانایەکی تایبەتیت هەن، بەو تونایەوە لە دایکبوویت کە بە دڵنیاییەوە لە شتێکدا ناوەزەیت، یان لەوانەیە لە زۆر شتدا. بەرپرسیارییەتی گەورەی تۆ لەهەمبەر خۆت و خەڵکی دیکە، ئەو ئەرکە تایبەتەی سەرشانت دەدۆزێتەوە کە لەسەر ئەم زەوییە دەبێت جێبەجێی بکەیت. پێویستە خەیاڵسازیت بۆ داهاتوو، مەبەستی ژیانت و ویستی دڵت ڕوون بکەیتەوە.

ئه‌و شته‌ی به‌ڕاستی حه‌زت لێیه‌تی ئه‌نجامی بده

یه‌کێك له‌ کاره‌ هه‌ره‌ مه‌زنه‌کانی تۆ له‌ ژیاندا ئه‌وه‌یه‌ شتێك بدۆزیته‌وه‌ که‌ زۆر حه‌زت له‌ ئه‌نجامدانیه‌تی، پاشانیش هه‌موو دڵی خۆتی بده‌یتێ تا ئه‌و ڕاده‌یه‌ی ده‌گه‌یته‌ پله‌ی ته‌واو ناوازه‌یی له‌ ئه‌نجامدانی ئه‌و شته‌دا. به‌درێژایی ژیانی پێگه‌یشتوویت و پیشه‌ییت ده‌بێت زنجیره‌یه‌ك پرسیار بکه‌یت و وه‌ڵامیان بده‌یته‌وه‌. وه‌ڵامه‌کانت به‌ تێپه‌ڕینی کات و وه‌رگرتنی ئه‌زموون ده‌گۆڕێن. پێویسته‌ وه‌ڵامه‌کانت ڕوون بن هه‌ر کاتێك ئه‌و پرسیارانه‌ له‌ خۆت ده‌که‌یت، هه‌روه‌ها ده‌بێت ئاماده‌یی ئه‌وه‌شت تێدابێت له‌گه‌ڵ زیادبوونی خه‌رمانی زانیارییت وه‌ڵامه‌کانت بگۆڕێن. به‌ گریمانه‌کردنی ئه‌وه‌ ده‌ست پێبکه‌ که‌ تۆ هیچ سنورێکت نیه‌. خه‌یاڵ بکه‌ که‌ ده‌کرا دارێکی ئه‌فسووناوی ڕابوه‌شێنیت و سه‌رله‌به‌ری ژیانت بکه‌یت به‌ ژیانێکی نموونه‌یی. پرسیار له‌ خۆت بکه‌:

١. ئایا به‌ڕاستی ده‌مه‌وێت ژیانم به‌کوێ بگه‌یه‌نم؟
٢. ئایا به‌ڕاستی، به‌ڕاستی ده‌مه‌وێت ژیانم به‌ کوێ بگه‌یه‌نم؟
٣. ئایا به‌ڕاستی، به‌ڕاستی، به‌ڕاستی ده‌مه‌وێت ژیانم به‌ کوێ بگه‌یه‌نم؟

کلیله‌که‌ بریتییه‌ له‌وه‌ی که‌ جاری سێیه‌م ئه‌و پرسیاره‌ ده‌که‌یته‌وه‌ به‌ به‌کارهێنانی " به‌ڕاستی، به‌ڕاستی، به‌ڕاستی". واتلێده‌کات به‌قوڵایی ناختدا بڕۆیته‌ خواره‌وه‌، به‌لای پرسیاره‌ ڕووکه‌شییه‌کانی

سەبارەت بە پارە و سەرکەوتن گوزەر دەکەیت، ئەمەش زۆربەی کات ئەو وەڵامەت پێدەدات کە بۆی دەگەڕایت. بەم جۆرە دەست دەکەیت بە کردنەوەی تەواوەتی توانا شاراوەکانت.

پلانان دانانی ستراتیجی کەسیی

کۆمپانیا سەرکەوتووەکان پارەیەك و کاتێکی زۆر بۆ بەرەو پێشبردنی پلانان دانانی ستراتیجی بۆ بازرگانییەکەیان تەرخان دەکەن. ئەمە ئەو ئامانج و پلانانەن کە بەوریاییەوە دانراون، ئەوان بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن و قازانجی گەورەتر لە بازاڕە پڕ ڕکابەرییەکاندا بەکاری دەبەن.

هەروەها تۆش پێویستت بە پلانی ستراتیجییە، پلانێکی ستراتیجیی کەسیی، بۆ دڵنیابونەوە لەوەی لە کەمترین ماوەدا زۆرترین شت بەدەست بهێنیت و لەو ڕێگەیەدا کەمترین هەڵە ئەنجام بدەیت. پلانی ستراتیجی کەسییش تەرکیز دەخاتە سەر چوار پرسیاری بنەڕەتی کە پێویستە تۆ بەردەوام بیانکەیت:

١. *ئایا من ئێستا لە کوێم لە ژیانی خۆمدا؟* تا ئێستا چ شتێکت بەدەست هێناوە؟ بڕی سەرمایەت چەندە؟ ژیانی خێزانییت چۆنە؟ ئاستی تەندروستی و لەشرێکیت چۆنە؟

٢. *چۆن گەیشتمە ئەم شوێنەی ئێستام؟* ئەو بژاردە و بڕیارانە چیبوون کە ئەمڕۆتیان بەرهەمهێنا؟ چ شتێك سەرەکیترین هۆکاری سەرکەوتنت بووە تا ئەمڕۆ؟ چ شتێك هۆکاری نوشوستییەکانت بووە؟

٣. *دەمەوێ بڕۆمە کوێ لە داهاتوودا؟* خەیاڵی داهاتوویەکی بێخەوش بکە. بڕۆرە ناو پێنج ساڵی داهاتووتەوە و وایدابنێ لە هەموو ڕوویەکەوە ناوازەیە. ئەو داهاتووەت چۆنە؟ چ جیاوازییەکی هەیە لەگەڵ ژیانی ئێستات؟

٤. *چۆن دەتوانم لەم شوێنەی کە ئێستا تێیدام بگەمە ئەو شوێنەی دەمەوێت پێیبگەم؟* هەموو ئەو شتە جیاوازانە چین کە هەر لەمڕۆوە دەتوانین بیانکەیت، بۆ ئەوەی داهاتووە بێخەوشەکەتی پێ بنیات بنێیت؟

سەروەتی نەوەی یەکەم

تەنها لە ئەمریکا زیاد لە دە ملیۆن ملیۆنێر هەیە کە لەسەدا هەشتایان بە پشتبەستن بە خۆیان پێگەیشتوون. لە جیهانیشدا، نزیکەی دوو هەزار ملیاردێر هەیە، هەروەها ئەوانیش نزیکەی شەست و شەش لە سەدیان خۆیان خۆیان پێگەیاندووە. ئەوانە هەموو ئەو تاکانەن کە لە هیچەوە دەستیان پێکردووە و سەرکەوتنی داراییان لە ماوەی یەک تەمەنی کارکردندا بەدەست هێناوە، هەڵبەت ئەگەر زووتر نەبێت. ئەی بۆچی تۆ نا؟

زۆر ڕێگەی جیاواز هەیە تا بگەیت بە ئامانجەکانی وەکو داهاتی زۆر، سەربەخۆیی دارایی و تەنانەت سەروەت و سامانیش. یەکێك لە ڕێگا خێراکانی سەرکەوتنی دارایی بریتییە لە توانای دەست پێکردن و بنیاتنانی بازرگانی یان ئیشی سەرکەوتووی خۆت. ئەمڕۆ لە هەموو کاتێك ئاسانترە دەست بکەیت بە ئیشێك و بە

نمایشکردنی بەرهەمەکان یان خزمەتگوزارییەکان. ماوەی کەمتر لە بیست و چوار کاتژمێر دەخایەنێت بۆ ئەوەی بازرگانیەکەت تۆمار بکەیت، پەڕەیەکی ئەلیکترۆنی بۆ دابنێیت و دەست بکەیت بە کارکردن. خەڵکێکی زۆر دەبنە خاوەن دارایەکی سەربەخۆ بەهۆی بەدەست هێنانی پسپۆڕیی و خۆبەرەو پێشبردنیان بە شێوەیەکی باش لە بواری خۆیاندا، یاخود بە ئیش کردن بۆ کۆمپانیایەکی تر و وەرگرتنی پارەیەکی باش. دەچن ئیش بۆ کەسێکی دی دەکەن، توواناکانیان پەرە پێدەدەن، لە ماوەی تێپەرینی چەند ساڵێك پارەی زیاتر و زیاتر پەیدا دەکەن. دە ملیۆنی ڕێکی ملیۆنێرەکان پیکهاتووە لە پیشەگەرەکانی وەکو: دکتۆرەکان، پارێزەرەکان، تەلارسازەکان، ژمێریارەکان و ئەندازیارەکان. بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ کۆششێکی زۆریان کردووە، کاری ناوازەیان ئەنجام داوە، ڕێز و ناوبانگێکی گەورەیان بۆ خۆیان پەیدا کردووە، دواجاریش پارەیەکی باشیان پێدراوە.

تۆ دەتوانی ڕێگەی بنیاتنانی بازرگانی خۆت و ئیشی سەربەخۆ هەڵبژێریت یان دەتوانی ئیش بۆ کۆمپانیایەکی کە بکەیت، بەتایبەت کۆمپانیایەکی خاوەن ئیمکانیەت کە لە سەرەتای کارکردندا بێت. دەشتوانی پسپۆڕیی بەدەست بهێنیت و ببیتە کەسێکی ناوازە لە بوارەکەی خۆتدا. دەتوانیت ببیتە کەسێکی زۆر سەرکەوتوو بە چەندین ڕێگەی جیاواز.

گوێ بۆ خۆت بگرە

دەتوانیت لەنێوان ڕێگە جیاوازەکاندا بەگوێرەی کەسایەتیت، توانستەکانت، سروشتت و ئەو شتەی چێژ لە ئەنجامدانی وەردەگریت ڕێگەیەک هەڵبژێریت. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە شتێك نییە بە ناوی تاکە باشترین ڕێگە. بە ملیۆنان خەڵك باری داراییان زۆر باشە بە هۆی ئیشکردن بۆ کۆمپانیایەکی دی یان بەهۆی بەدەستهێنانی پسپۆڕیی، یان هەردووکیان. خەڵکێکی تر لە بازرگانیدا سەرکەتوو دەبن یان لە دەستکردن بە ئیشی سەربەخۆدا بەهۆی هەبوونی ڕێژەیەکی زۆر لە شارەزایی. هەندێك خەڵك چەند شتێك دەکەن، دەستدەکەن بە ئیشی سەربەخۆی خۆیان، پاشان پسپۆڕیی بە دەست دەهێنن لە بەرەو پێش چوونی پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییەکدا یان پەرەپێدانی بەرهەمێکدا کە خەڵکی بەڕاستی دەیانەوێت و ئامادەن پارەی پێبدەن.

ڕوونیی ڕەنگە لە سەدا نەوەد و پێنجی سەرکەوتن بێت. هەتاوەکو ڕوونتر بزانی تۆ کێیت و چیت دەوێت، ئاسانتر دەتوانیت بگەیت بە سەرکەوتن لەژێر هەر هەل و مەرج و بار و دۆخێکدا بێت. (تۆماس کارلایل) دەڵێت، "مرۆڤێکی خاڵی لە ئامانج کەمترین بەرەو پێش چوون بەخۆیەوە دەبینێت لە خۆشترین ڕێگەدا، بەڵام مرۆڤێکی خاوەن ئامانجی ڕوون تەنانەت لە ناخۆشترین ڕێگەشدا بەرەو پێش دەچێت." دەمێك کاتی خۆت وەردەگریت بۆ وەستان و بیرکردنەوە لەو شتەی بە جیدی دەتەوێت و چۆن بەدەستی

بهێنیت، دەتوانیت خۆت لە ساڵانێکی زۆری پڕ ماندووبون و بێنەو بەردەی بێئەنجام دەرباز بکەیت. هەڵەکانی ڕابردوو لەبیربکە و بیر لە داهاتوو بکەوە. پەندێکی تورکی هەیە دەڵێت، " گرنگ نیە هەرچەندێك لەسەر ڕێگەی چەوت بوویت، بگەڕێوە."

هۆکاری زرنگیی

(جۆش بیلینگس) کە نوسەرێکی ئەمریکی کۆمیدییە دەڵێت، "ئەو شتەی مرۆڤ ئازار دەدات ئەو شتە نیە کە دەیزانێت، بەڵکو ئەو شتەیە کە بە هەڵە دەیزانێت."

وەختێك منداڵ بووم، مامۆستاکانم و دایك و باوکم بەردەوام پێیان دەگوتم ئەگەر نمرەی باش بە دەست نەهێنم، ئامادەیی تەواو نەکەم و نەڕۆم بۆ زانکۆ، ئەوا لە ژیاندا سەرکەوتوو نابم. منیش باوەڕم پێ دەکردن. دەمێ لە ئامادەیی شکستم هێنا و بەهۆی کەمی نمرەکانمەوە بێبەشکرام لە بەردەوامبوون لە خوێندن، خۆم ڕادەستی ژیانی کرێکاریی کرد. لە چەند ساڵی دواترم خەریکی قاپ شۆردن، بیر لێدان، ئیش کردن لە کارگەی بەرهەم هێنانی تەختە و کارگەی تر بووم، هەندێکجاریش لە ئۆتۆمبیلەکەمدا دەنووستم. لە کۆتاییدا، لە شەرمەزاریی ئەوەی ئەو هەموو خەڵکە سەرکەوتووەم لە دەوری خۆم دەبینی، کە زۆربەیان لە من گەنجتر بوون، دەستم کرد بە بەرەنگاربوونەوەی بیر و باوەڕم سەبارەت بە سەرکەوتن و شکست. دەستم کردە پرسیار کردن، "بۆچی هەندێك خەڵك لە هەندێکی کە سەرکەوتووترن؟" وەڵامەکەی

سەراسیمەی کردم. بۆم دەرکەوت کە پەیوەندییەکی زۆر کەم هەیە لەنێوان سەرکەوتن و پەروەردەی باڵا، زیرەکیی، توانای سروشتیی، نمرەی باش یان لە خێزانێکی دەوڵەمەندەوە هاتبێتی. زیرەکی بە یەکێك لە تایبەتمەندییە پربەهاکان دادەنرێت بۆ کەسێکی سەرکەوتوو لە هەموو بوارێکدا. بەڵام لێکۆڵینەوە چڕەکان ئەوەیان دەرخستووە خەڵکێکی زۆری سەرکەوتوو هەبوون کە نە ئاستی زیرەکییان نائاسایی بووە و نە نمرەی بەرزیشیان هێناوە لە فێرگە. ڕەنگە ئاستی زیرەکییان لە سەروو ئاساییەوە بوو بێت، بەڵام ئەوان بلیمەت نەبوون.

شێوازێکی ڕەفتارکردن

شارەزایان گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی زیرەکیی زیاتر شێوازێکی ڕەفتار کردنە لەوەی پەیوەندی بە نمرەی بەرز و ئاستی زیرەکییەکی بەرزەوە هەبێت. ئەی کەواتە چ شتێك شێوازی ڕەفتارکردنی زیرەکانەیە؟ وەڵامەکە سادەیە: کاتێك خەریکی ئەنجامدانی شتێکیت و دەتبات بەرەو یەکێك لەو ئامانجانەی کە بۆ خۆتت دیاری کردووە، ئەوا زیرەکانە ڕەفتار دەکەیت. هەرکات هەر شتێك بکەیت بەرەو شتێك نەتبات کە خۆت دەتەوێت، ئەوا نا هۆشیارانە ڕەفتار دەکەیت. من لە سیمینارەکانمدا باسی تەکنیکێکی سادە دەکەم و بەڵێن بە ئامادەبووان دەدەم داهاتیان دوو هێندە ببێت. ئەوەش ناو دەنێم ڕێگەی ئەلف و بێ. ڕێگەکە بەم شێوازەیە: هەموو کار و چالاکییەکانت دەکەی بە دوو

بەشەوە، کارەکانی ئەلف و کارەکانی بێ. کارەکانی ئەلف ئەو چالاکیانەن بەرەو ئەو ئامانجانەت دەبەن کە تۆ بە جیدی دەتەوێت بەدەستیان بهێنیت. نمونەی ئەو ئامانجانەش وەکو بە دەست هێنانی سەرکەوتنی زیاتر لە بوارەکەتدا، چنگ کەوتنی پارەی زیاتر، بەسەر بردنی کاتی زیاتر لەگەڵ خێزان و هاوڕێکانتدا، و چێژ بینین لە تەندروستییەکی بێوێنە. لە لایەکی دیکەوە، کارەکانی بێ ئەوانەن بەرەو ئامانجەکانت نابەن، یان خراپتر، لە ئامانجەمانت دوور دەخەنەوە.

با یاسایەکتان پێ بێژم کە ژیانتان دەگۆڕێت: *تەنها کارەکانی ئەلف ئەنجام بدە.*

خۆت ڕابهێنە تەنها ئەو کارانە بکەیت کە ژیان و ئیشت پڕبایەخ و پێشکەوتوو دەکات، هەروەها هەستی بەرەو پێش چوونت پێدەبەخشێت لە هەمبەر بوون بەو کەسەی خۆت دەتەوێت و بەدەستهێنانی ئەو شتانەی دەیانخوازیت. ئەم نەخشەڕێگا سادەیە توانای دوو هێندە وسێ هێندە کردنی بەرهەمەکانت، کارامەیی و دەرئەنجامەکانت پێدەبەخشێت لە مانگ و ساڵەکانی داهاتوو. لە هەمووشی گرنگتر، کاتێك ئیش لەسەر ئامانجە هەرە گرنگەکانت دەکەیت، ئەزموونی هەستێکی سەرکەوتن دەکەیت، هەستێکی بەرەو پێش چوون، هەست دەکەی زێدەتر دڵخۆشیت و بەئامانج گەیشتوویت. ڕێژەی باوەڕ بەخۆ بوونت بەرز دەبێتەوە، چێژ لە ئاستێکی باڵای ڕێز لەخۆنان و شانازی دەبینیت. لەوەش زیاتر، کاتێك ئیش لەسەر گرنگترین کارەکانت و ئامانجەکانت

دەکەیت و دەیانگەێنیتە ئەنجام، دەبیتە جێگەی ڕێز و تەقدیر و پەسندیی خەڵکی چوار دەورت. بەخێرایی دەبیتە بایەخدارترین کەسی ناو کۆمەڵگاکەت.

ڕێساکانی دیاریکردنی ئامانجەکان و بەدەست هێنانیان

ڕێسایەك یان ڕەچەتەیەکی حەوت خاڵیی سادە، بەڵام کاریگەر، هەیە بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانت کە دەتوانیت فێریان بیت و بەکاریان بهێنیت تا کۆتایی ژیانت. ئەو ڕێسایەم فێری زیاد لە ملیۆنێك کەس کردووە لە ئەمریکا، کەنەدا و بیست و دوو وڵاتی دیکەش. بە درێژایی ئەو ساڵانە، بێشومار خەڵك هاتوون بۆ لام یان ئیمەیلیان بۆ ناردووم، هەمووشیان بەنزیکەیی هەمان قسە دووبارە دەکەنەوە: " تۆ ژیانی منت گۆڕی، تۆ منت دەوڵەمەند کرد." لەکاتێکدا ئەوە هەمیشە ئامانجەکان بوون.

هەنگاوی یەك: بڕیار بدە دەقاودەق چیت دەوێت. زۆرینەی خەڵکی ئەوە ناکەن. وورد بە. پێویستە ئامانجەکانت هێندە ڕوون بن بتوانی بۆ منداڵێکی شەش ساڵان ڕوونیان بکەیتەوە، هەروەها منداڵێکی شەش ساڵان بتوانێت بۆ منداڵێکی دیکەی شەش ساڵان ڕوونیان بکاتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، دەبێت ئەو منداڵە بتوانێت پێت بڵێت چەندە لە ئامانجەکانتەوە نزیکی چونکە ئامانجەکانت هێندە ڕوون و سادەن. یەکێك لەو هەڵە هەرە گەورانەی خەڵکی ئەنجامیان دەدات ئەوەیە کە پێیان وایە ئامانجیان هەیە، لەکاتێکدا هەموو ئەو شتەی ئەوان هەیانە بریتییە لە خەون و

هیوا. وەکو ڕاهێنانێك، کاتێك پرسیار لە ئامادەبووان دەکەم سەبارەت بەوەی ئامانجیان هەیە، هەموویان دەستیان بەرز دەکەنەوە و دەڵێن بەڵێ. پاشان داوایان لێدەکەم چەند نمونەیەکم لە ئامانجەکانیان پێ بڵێن، ئەوان باسی ئەم جۆرە شتانە دەکەن: "دەمەوێت دڵخۆش بم،" یان "دەمەوێت دەوڵەمەند بم،" یان "دەمەوێت گەشت بکەم،" یان "دەمەوێت ژیانێکی خێزانیی باشم هەبێت."

بەڵام ئەمانە ئامانج نین. ئەمانە کۆمەڵە خۆزگە و هیوایەکن کە لە هەموو مرۆڤێکدا هەن. هەندێك خەون و خەیاڵن کە هەموو کەسێك هەیەتی. ئەوانە ئامانجی ڕوون و دیاریکراو نین کە بتوانیت هەموو ڕۆژێك جەخت لەسەر وەدەست هێنانیان بکەیتەوە. ئەوانە پێوانە ناکرێن. هیچ کەسێك ناتوانێت پێت بڵێت تا چەند لە بەدەست هێنانیان نزیك بوویەتیەوە.

بیاننوسە

هەنگاوی دوو: بیاننوسە. تەنها لە ۳٪ خەڵکی پێگەیشتوو ئامانجی نوسراویان هەیە، واش پێدەچێت هەرچی باقی خەڵکە ئیش بۆ ئەوان بکەن. بەتێکڕایی نزیکەی دە ئەوەندەی ئەو کەسانەی ئامانجی نوسراویان نیە پارە بەدەست دەهێنن. هەرکات ئامانجەکەت نوسی پێوانەی بکە. ژمارەیەکی بۆ دابنێ بۆ ئەوەی خەڵکی بزانێت تا چەند لە بەدەست هێنانیەوە نزیکی. یاسایەك هەیە دەڵێت: ئەگەر بتەوێت سەرکەوتوو بیت، پێوانەیەك بۆ

هەموو ئامانجەکانت و چالاکییەکانت دابنێ. بەڵام ئەگەر بتەوێت دەوڵەمەند بیت، پێوانەیەك بۆ هەموو ئامانج و چالاکییە داراییەکانت دابنێ.

توێژینەوەیەکی تازەکی بواری بەڕێوەبردن سەیری دەرئەنجامەکانی سەد و پەنجا زانا دەکات کە لێکۆڵینەوەیان لە هەزاران کۆمپانیا کردووە لە زیاد لە بیست وڵات، ئەوەی دەرخستووە کە سێ هۆکار هەیە زیاتر لە هەشتا لە سەدی سەرکەوتنی بازرگانی مسۆگەر دەکات: ڕوونی ئامانجەکان، ڕوونی پێوانەکان و ڕوونی دوامۆڵەتەکان. لەبیرت بێت، ناتوانیت ئامانجێك بپێکیت کە نەتوانیت بیبینیت. کاتێك ئامانجی دیارت هەبێت و بتوانیت پێوانەی بەرەو پێشچوونت بکەیت، ئەوا زیاتر و خێراتر بەرەو پێش دەچیت وەك لەوەی ئامانجی دیارت نەبێت و نەتوانیت پێوانەی بەرەو پێش چوونت بکەیت.

کەی دەتەوێت

هەنگاوی سێ: دوامۆڵەتێك دابنێ. بڕیار بدە دەقاودەق چ کاتێك دەتەوێت بگەیتە ئامانجێکی دیاریکراو. ئەگەر ئامانجەکەت دوورمەودایە، دابەشی بکە بەسەر چەند ساڵێك، چەند مانگێك، چەند هەفتەیەك و تەنانەت چەند ڕۆژێك. هەندێك لەو خەڵکە هەرە سەرکەوتووانەی من دەیانناسم ئامانجێکی دە ساڵی دابەش دەکەن بۆ سەر ئامانجی پێنج ساڵی، یەك ساڵی، یەك مانگی و هەتاوەکو دەگاتەوە بە چالاکی ڕۆژانە. دواتر، ڕۆژانە خۆیان

لەسەر بە ئەنجام گەیاندنی چالاکییەك یان زیاتر ڕادەهێنن. ئەی چ دەبێت کاتێك ئامانجەکەت بەدەست نەهێنیت لەو دوامۆڵەتەدا کە دیاریت کردووە؟ سادەیە: دوامۆڵەتێکی دیکە دابنێ، دانەیەکی تر و دانەیەکی تر و دانەیەکی تریش دابنێ، ئەگەر پێویست بکات. کاتێك تۆ یەکەم دوامۆڵەت دیاری دەکەیت، بەگوێرەی ئەو زانیارییە دیاری دەکەیت کە لەو کاتەد هەتە. بەڵام دەکرێت هۆکارە دەرەکییەکان بگۆڕێن. دەشێت پووکانەوەیەك لە ئابووریدا بێتە ئاراوە یان شتێکی وەکو داڕمانی نرخەکانی نەوت ڕوو بدات کە هەموو شتێك لە بازرگانییەکەت یان پیشەسازییەکەت بگۆڕێت. کاتێك شتێك ڕوو دەدات و لە خشتەی کاتەکەت دوات دەخات، دوامۆڵەتێکی دیکە دابنێ. هیچ ئامانجێکی نادروست بوونی نیە، بەڵکو دوامۆڵەتی نادروست بوونی هەیە.

لیستێك دروست بکە

هەنگاوی چوار: لیستێك درووست بکە لە هەموو ئەو شتانەی بە مێشکتدادێن کە دەشێت ئەنجامیان بدەیت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەت. لەوکاتەی بیر لە شتێکی نوێ دەکەیتەوە کە دەکرێت ئەنجامی بدەیت یان فێری ببیت، یان کەسێك کە بتوانیت قسەی لەگەڵدا بکەیت، لە لیستەکەتدا بیاننوسە. بەردەوامبە لە نوسین هەتا دەگەیتە ئەو حاڵەتەی ناتوانیت بیر لە هیچ شتێکی دیکە بکەیتەوە.

هەنگاوی پێنج: لیستەکەت بە ڕیز ڕێکبخە. لیستی وردبینی دروست بکە، بە جۆرێك لەو کارانەڕا دەست پێبکات کە دەبێت یەکەمجار ئەنجامیان بدەیت بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکەت، دواتر با ئەو کارە بێت کە دەبێت دووەم جار ئەنجامی بدەیت و تا دەگات بە کۆتاقۆناغی پێویست بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەت. دەشتوانیت لیستەکەت بەگوێرەی ئەولەویەت ڕێکبخەیت. گرنگترین خاڵی لیستەکەت کامەیە؟ ئەی دووەم گرنگترین خاڵ کامەیە؟ ڕێسای هەشتا بە بیست (٢٠/٨٠) پەیڕەو بکە، کە دەڵێت سەدا هەشتای سەرکەوتنی تۆ بەندە بە سەدا بیستی ئەو شتانەی تۆ دەیانکەیت. زۆرکات پڕبەهاترین و گرنگترین ئەو شتەی تۆ لە ژیاندا ئەنجامی دەدەیت، کە دەشێت سەدا هەشتای سەرکەوتنی تۆ پێکبهێنێت، لە بنەڕەتدا بڕیار دەدات لەسەر ئامانجەکەت و پلان دانان بۆ بەدیهێنانی. لیستێکی چالاکییەکان، کە بەپێی ڕیزبەندی یان ئەولەویەت ڕێکخراوە، دەبێتە پلان. کاتێك تۆ ئامانجێکی نوسراو و پلانێکت هەیە، لە سەدا نەوەد و حەوتی ئەو کەسە پێگەیشتوانەی ئەمڕۆ ئیش دەکەن تێدەپەڕێنی. دەست دەکەیت بە بەدەست هێنانی سەرکەوتنی زۆر زیاتر، گەلێك خێراتر لە جاران. خەڵکانی دەورووبەرت زۆرکات توشی سەرسوڕمان دەبن.

ببە بە کەسێکی کردەیی

هەنگاوی شەش: لەهەمبەر پلانەکەت با کردارت هەبێت. شتێك بکە، جا هەر شتێك بێت. تەنها بجوڵێ. یەکەم هەنگاو بنێ. هەواڵە

خۆشەکە ئەوەیە کە تۆ هەمیشە دەتوانی هەنگاوی یەکەم ببینیت. هەردەم دەزانیت دەبێت چی بکەیت تا دەست پێبکەیت. کاتێك یەکەم هەنگاو بەرەو ئامانجەکەت دەنێیت، کە زۆرینەی کات قورسترینی هەنگاوەکانە، سێ سودی گەورە بەدەست دەهێنیت. یەکەم، فیدباکێکی ڕاستەوخۆت دەست دەکەوێت، کە توانای گۆڕینی ئاراستەکەت پێ دەدات، ئەگەر پێویست بکات. دووەم، بیرۆکەی زیاترت بۆ دێت سەبارەت بە هەنگاونانی کردەیی زیاتر و باشتر بەرەو بەدەستهێنانی ئامانجەکەت. سێیەم، هەست بە تەزوویەکی متمانە بەخۆ بوون و ڕێز لەخۆنان دەکەیت. هەست بە بەهێزیی زیاتر دەکەیت و هەست دەکەی جڵەوی ژیانت لەدەستی خۆتدایە. هەموو ئەو سوودانە وەردەگریت لەبەرامبەر کارێکی سادە، ئەویش هەبوونی کرداره، کردارێك بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکەت لە هەنگاوی یەکەمدا.

هەنگاوی حەوت: ئەم هەنگاوە ڕەنگە گرنگترینی هەموو هەنگاوەکان بێت. لەماوەیەکی زۆر کورتدا شۆڕشێك لە ژیانتدا بەرپا دەکات. ئەویش بەکورتی ئەوەیە: هەموو ڕۆژێك شتێك ئەنجام بدە کە بەرەو پڕبەهاترین ئامانجت دەتبات. حەوت ڕۆژ لە هەفتەیەکدا و ٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا، شتێك ئەنجام بدە، گەورە بێت یان بچوك، کە هەنگاوێك بەرەو گەیشتن بە ئامانجەکەت دەتباتە پێشەوە. کاتێك شتێك هەموو ڕۆژێ ئەنجام دەدەیت، ئەو شتە لە خۆتدا چالاك دەکەیت کە پێی دەگوترێت *ڕێسای گوڕی سەرکەوتن*. ئەم ڕێسایە لەسەر یاسای سرەوتنی (Law of

Inertia) ئیسحاق نیوتن بنیات نراوە، کە دەڵێت پێویستمان بە ڕێژەیەکی ئێجگار زۆری وزە هەیە بۆ خستنە جوڵەی لاشەیەك لە سەرەتادا، بەڵام پێویستمان بە وزەیەکی زۆر کەمتر هەیە تا ئەو لاشەیە لەسەر جوڵەکەی بەردەوام بێت. ڕێك بیر لە پاڵنان بە سەیارەیەکەوە بکەوە لە کاتێکدا بە تەواوەتی وەستاوە. هەوڵێکی گەلێك زۆری دەوێت تا دەخرێتە جوڵە، بەڵام هەتا دێت وزەیەکی کەمتری پێویستە بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لەسەر جوڵان بە شێوەیەکی خێراتر. ئەمە بۆ تۆش هەر ڕاستە.

ڕاهێنانی دیاریکردنی ئامانج

ئێستا، پارچە کاغەزێکی خاوێن دەرکە. لە بەشی سەرەوەی لاپەڕەکە بنوسە *ئامانجەکان* لەگەڵ بەرواری ئەمڕۆ. دواتر بەلای کەمەوە دە ئامانج بنوسە کە دەتەوێت لەماوەی نزیکەی دوازدە مانگی داهاتوودا بە دەستیان بهێنیت. ئەوانە دەکرێت ئامانجی یەك ڕۆژیی، یەك هەفتەیی، یەك مانگیی، شەش مانگیی یان تەنانەت یەك ساڵییش بن. گرنگ ئەوەیە ئەوانە کۆمەڵە ئامانجێکن تۆ دەتەوێت لە ساڵی داهاتوودا بەدەستیان بهێنیت.

ئامانجەکانت بە شێوازێکی تایبەت بنوسە، بەجۆرێك زێدەتر بەلای نەست و هێزی مێشکتەوە پەسەند بێت. با نوسینی ئامانجەکانت سێ تایبەتمەندییان تێدابێت: کەسیی، ئەرێنیی و تافی ڕانەبردوو. هەر ئامانجێك بە وشەی "من" دەست پێبکە. نەستی تۆ تەنها دەتوانێت ئیش لەسەر ئامانجێك بکات ئەگەر پێی بڵێیت ئەوە

خودی خۆتی دەتەوێت ئەو ئامانجە بەدەست بهێنیت. بۆ وێنە دەتوانیت بڵێیت "من ئەم بڕە پارە دیاریکراوە هەتا بەرواری ٣١ی کانوونی یەکەم بەدەست دەهێنم." با ئامانجەکانت ئەرێنی بن، لەبری ئەوەی بڵێیت "چیدی جگەرە ناکێشم،" دەڵێیت "من کەسێکم جگەرە ناکێشم." نەستی تۆ تەنها دەتوانێت ئەو فرمانانە جێبەجێ بکات کە بە شێوازێکی ئەرێنی داڕێژراون. ئامانجەکانت بە تافی ڕانەبردوو بنوسە. نەستی تۆ ناتوانێت بگاتەوە بە ڕابردوو یان داهاتوو. لەبەرئەوە، ئامانجەکەت بەشێوەیەك دەنوسیت هەر وەکو ئەوەی بووبێتە ڕاست، وەکو ئەوەی بەدەستت هێنابێت و سەرکەوتنەکەت بۆ کەسێکی تر باس بکەیت. لەبری ئەوەی بڵێیت " بڕێکی دیاریکراو پارە بەدەست دەهێنم لەمساڵدا،" دەڵێیت"لە بەروارێکی دیاریکراودا بڕێکی دیاریکراو پارە بەدەست دەهێنم." بۆ نمونە، دەشێ بلێیت " من بی ئێم دەبلیوێکی قەمەرەی چواردەرگای لۆك لێدەخورم پێش ٣١ی کانونی یەکەمی ئەمساڵ."

دواتر نەستی تۆ ئەمە وەکو فەرمانێك وەردەگرێت و بیست و چوار کاتژمێر لە ڕۆژێکدا کاری لەسەر دەکات. لەو ڕۆژەوەی تۆ دڵنیا دەبیتەوە لەو ئامانجانەی دەتەوێت بەدیان بهێنیت، کەی بە دەستیان بهێنیت و بیاننوسیت، دەست دەکەیت بە وەرگرتنی تەوژمێکی بەردەوامی بیرۆکە و زانیاری کە یارمەتیت دەدەن بەخێرایی بەرەو ئامانجەکانت بڕۆیت و دەبنە هۆکاری ئەوەی خێراتر ئامانجەکانت بەرەو ڕووی تۆ بێن.

ئامانجێکی دیاریکراوی مەزن

ناپلیۆن هیڵ نوسیویەتی، لەدوای بیست و دوو ساڵ لە توێژینەوە لە دەوڵەمەندترین کەسەکانی ئەمریکا، هەموو سەرکەوتنە مەزنەکان بە "ئامانجێکی دیاریکراوی مەزن" دەستیان پێکردووە. ئەمە یەکێکە لەو ئامانجە دیاریکراوانەی کە لە هەر ئامانجێکی دیکە بەنرخترە بۆ تۆ. ئامانجێکە دەتوانێت زیاتر یارمەتیت بدات تا زیاتر لە هەر دەستکەوتێکی تر ئامانجەکانی دیکەت بەدەست بهێنیت.

سەیری ئەو لیستە بکە کە دە ئامانجەکەت تێدا نوسیون و ئەم پرسیارە لەخۆت بکە: ئەگەر توانیبام یەکێك لەم ئامانجە دیاریکراوانەی ناو ئەم لیستە لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێردا بەدەست بهێنم، کام ئامانجە گەورەترین کاریگەری ئەرێنیی لەسەر ژیانی من دەبوو؟ عادەتەن ئەو ئامانجە زۆر بەسانایی بەدی دەکرێت، ئەو ئامانجە دیاریکراوەیە کە زیاتر لە هەر شتێك دیکە دەتخرۆشێنێت و هانت دەدات. ئەو ئامانجەیە کە لە هەر شتێکی دیکە دڵخۆشترت دەکات ئەگەر بێت و بەدەستی بهێنیت. ئەو ئامانجە هەرچییەك بێت بازنەیەك بە دەوریدا بهێنە. دواتر پارچە کاغەزێکی پاك بێنە و لە بەشی سەرەوەی ئەم وشانە بنوسە من *ئەم ئامانجە لەم بەروارەدا بەدەست دەهێنم.* ئەمە وا دەکات ئامانجەکەت سێ تایبەتمەندییەکەی هەبێت (کەسیی، ئەرێنی و تافی ڕانەبردوو) و دوامۆڵەتێکیشی بۆ دادەنێت. لە خوار ئەو وشانەوە لیستێك ئامادەبکە لە هەموو ئەو شتانەی بە

مێشکتدا دێن کە دەشێت ئەنجامیان بدەیت بۆ ئەوەی ئەو ئامانجە بەدەست بهێنیت. کاتێك شتی تازەت بە بیردا دێت، بیانخە سەر لیستەکەت.

پاشان لیستەکەت لە شێوەی پلانێك یان نەخشەڕێگایەك ڕێکبخە. بڕیار بدە کە پێویستە یەکەمجار چ بکەیت، دووەم جار چ بکەیت، سێیەم جار و تا کۆتایی. دوای ئەوە هەنگاوی کردەیی بنێ سەبارەت بە لیستەکەت. یەکەم هەنگاو بنێ. لە زۆنی ئارامی خۆت بڕۆرە دەرەوە، ئەو شتانە بکە کە پێشتر بە کردنیان هەستت بە نائاسودەیی دەکرد، و دەست بکە بە گەشت ڕوەو بەدەست هێنانی ئەو ئامانجە دیاریکراوەی دەشێت گۆڕانکارییەکی ئەرێنیی گەورە بەسەر ژیانتدا بهێنێن. لەکۆتاییدا، بڕیار بدە هەموو ڕۆژێك شتێك بکەیت کە لانی کەم یەك هەنگاو لە بەدەست هێنانی ئامانجە هەرە گرنگەکەت نزیکت دەخاتەوە.

دروستکەری ملیۆنێر

دەتوانین بەمە بڵێین ڕەچەتەی دروستکردنی ملیۆنێر. خەڵکێکی زۆر لە سەرانسەری جیهاندا سەرکەوتنی زیاتری تۆمار کردووە بە بەکارهێنانی ئەم ڕەچەتە سادەیە بە بەراورد لەگەڵ هەر ڕێگەیەکی تر کە بەکار دەهێنرێت یان دەخوێنرێت. چونکە تۆ دەبیت بەو شتەی زۆرترین کات فکری لێ دەکەیتەوە. هەموو بەیانیەك کاتێك لە خەو ڕا دەبیت، بیر لە مەبەستە دیاریکراوە گەورەکەت بکەوە، ئامانجە دیاریکراوە پڕبەهایەکەت. کاتێك

ڕۆژەکەت بەڕێدەکەیت، بیر لە ئامانجەکەت بکەوە. لە کۆتایی ڕۆژەکەدا، بیر لە ئامانجەکەت بکەوە و پێداچوونەوەیەك بۆ بەرەو پێشچوونەکەت بکە سەبارەت بە گەیشتن بەو ئامانجە.

هەتا زیاتر فکر لە ئامانجەکەت بکەیتەوە، زیاتر *یاسای مێزی ڕاکێشان* لە خۆتدا چالاك دەکەیت. دەست دەکەیت بە ڕاکێشانی بیرۆکە، خەڵك، پارە و سەرچاوە بۆ نێو ژیانی خۆت کە دەبنە هۆی ئەوەی خێراتر و خێراتر بەرەو ئامانجەکانت بڕۆیت. شتێکی دیکەش ڕوو دەدات، وەختێ خەریکی بەرەو پێش دەچیت لە بە دەست هێنانی گرنگترین ئامانجت، لە هەمان کاتدا هەست بەوە دەکەیت لە هەمبەر ئامانجەکانی دیکەشتدا بەرەو پێش دەچیت. هەموو بەشێکی ژیانت پەرە دەستێنێت. ڕێژەی بڕوا بەخۆ بوونت و ڕێز لە خۆنانت بەرز دەبێتەوە. هەست دەکەیت بەهێزتریت و توانای زیاترت تێدایە بۆ بەدەست هێنانی ئەو شتانەی لە ژیانتدا دەیانخوازیت. بەرگەگرتنت زیاتر دەبێت و هەرگیز کۆڵ نادەیت. لەکۆتاییدا، هیچ شتێك ناتوانێت بتوەستێنێت.

ڕاهێنانی کردەیی

- دە ئامانج بنوسە کە دەتەوێت لە دوازدە مانگی داهاتوودا بەدەستیان بهێنیت.
- ئەو ئامانجە دیاری بکە کە دەکرێت بە گەورەترین کاریگەریی ئەرێنیی لەسەر ژیانت هەبێت و بازنەیەکی بەدەوڕدا بهێنە.
- پلانێکی نوسراو دابنێ بۆ بەدەست هێنانی ئەم ئامانجە لە ڕێگەی ڕێساکانی دیاریکردنی ئامانجەکان و بەدەستهێنانیان کە لەم بەشەدا باسکراوە.

(٢)

کاتی پڕ بەرهەم – ئەنجام دانی کاری زیاتر

(ئەو کەسەی هەموو بەیانیەك پلانی ڕۆژەکەی دادەنێت و جێبەجێی دەکات، وەکو ئەوە وایە نەخشەیەکی پێبێت کە لە ڕۆیشتن بەناو پێچاوپێچترین شوێنەکانی ژیانی جەنجاڵدا ڕێنمونیی بکات).

ڤیکتۆر هوگۆ

بۆ ئەوەی باشترین توانای خۆت بخەیتە ڕوو، پێویستە بە شێوەیەکی جیاوازتر لە بەرهەمداریی بڕوانی وەك لە زۆرینەی ئەو خەڵکەی ئەمڕۆ کاردەکەن. توانای تۆ بۆ بەکاربردنی کاتەکانت بە شێوەیەکی باش، بۆ ئەوەی پڕبەرهەم بیت، هەروەها کارێکی زیاتر بە شێوەیەکی باشتر و خێراتر ئەنجام بدەیت، لە هەر هۆکارێکی دیکە زێدەتر کار دەکاتە سەر ڕێڕەوی پیشەییت. بەرهەمداریی کاتێك بەدەست دەهێنرێت کە بە درێژایی ڕۆژەکەت پلان و ڕێکخستنت هەبێت، ئەولەویەت دیاری بکەیت و جەخت لەسەر بەکاربردنی کاتەکانت بەباشترین شێوە بکەیتەوە.

کاری پڕبەرهەم لە ڕووی هزریی و جەستەییەوە پێویستی بە ڕێژەیەکی بەرزی وزە، خۆڕاهێنان، تەرکیزکردن و سووربوونە بۆ ئەوەی کارەکەت بە خێرایی و بەباشی بە ئەنجام بگەیەنیت. شێوازی بیرکردنەوەت لە کارەکەت بە ڕادەیەکی ئێجگار زۆر

بڕیاردەرە لەوەی ڕێژەی چەند لە کارەکەت ئەنجام دەدەیت و تا چ ڕادەیەك بەباشی دەیکەیت. سێ وشە هەرە بەبایەخەکەی بیرکردنەوە لە بەرهەمداریی کەسیی بریتین لە ڕوونی، تەرکیز و وردبوونەوە. یەکەم گرنگترین وشەش بریتییە لە ڕوونیی. خاڵی دەستپێکی گەشەپێدانی ڕوونیی، کە نزیکەی لە سەدا نەوەد و پێنجی سەرکەوتنی تۆی پێوە بەندە، بە پرسین و وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە بە شێوەیەکی بەردەوام دەست پێدەکات. چ دەرئەنجامێك لە من چاوەڕوان دەکرێت؟ لە ژیان و ئیشدا دەرئەنجامەکان هەموو شتێکن. دەرئەنجامەکان هۆکاری سەرەکین، هەڵبەت ئەگەر تاکە هۆکار نەبن، بۆ داهاتت، کەسایەتیت، داهاتووت و شێوازی تێڕوانین و قسەکردنی خەڵك دەربارەی تۆ.

خەڵکانی سەرکەوتوو لەلایەن ئەوانی دیکەوە بە "بەرهەمداری گەورە" وەسف دەکرێن. ئەوان کەسایەتییەکی "پشت بەستوو بە دەرئەنجام" بۆ خۆیان بنیات دەنێن. دەبن بە یەکێك لەو کەسانەی کە "دەچن بەدەم خەڵکەوە" هەرکاتێك کەسێك کارێکی گرنگ و مەزنی هەبوو، کە بیەوێت بەباشی و لەکاتی خۆیدا ئەنجامی بدات. ئامانجی تۆ ئەوەیە ببیت بە یەکێك لەو کەسانە.

جۆری کەسایەتی تۆ

هەر کەسێك خاوەنی جۆرێك لە کەسایەتییە لە مێشکی خەڵکدا. ئەم جۆرەش بە گشتی لە چەند وشەیەکدا کورت دەکرێتەوە کە

خەڵکی لەکاتی بیرکردنەوەیان دەربارەی تۆ یان وەسفکردنی تۆ بۆ کەسانی دیکە بەکاری دەهێنن. جۆری کەسایەتیت تا ڕادەیەکی زۆر ئاراستەی ئەو شتانە دەکات کە لە ژیان و ئیشدا بەسەرت دێن.

توێژینەوەکانی ئەم دواییانە ئەوە دەخەنە ڕوو، کاتێك تازە کەسێك دەبینیت، بە دوای دوو تایبەتمەندیدا دەگەڕێیت لەو کەسەدا کە جۆری کەسایەتییەکەی دیاری دەکات. یەکەمیان بریتییە لە "گەرمیی و متمانە". ئایا ئەمە کەسێکی باشە کە بتوانیت متمانەی پێبکەیت و لەگەڵیدا ئاسودە بیت؟ لە ماوەی پێنج چرکەی سەرەتای بینینی کەسێك بۆ یەکەم جار، سەرنجڕاکێشانە تۆ ئەو بڕیارە دەدەیت و بەدەگمەنیش هەڵەیت. دووەمیان بریتییە لە تێکەڵەیەك لە نێوان "لێهاتووی و بەتوانایی". ئایا ئەم کەسە دەتوانێت و دەیەوێت ئیشەکە لە باشترین و گونجاوترین کاتدا ئەنجام بدات؟ ئایا کەسێکی لێهاتووە؟ عادەتەن وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە کاتێکی زیاتر، بیرکردنەوەیکە زیاتر، لێکۆڵینەوەیکی زیاتر و ئەزموونێکی زیاتری دەوێت.

گەرموگوڕیی و لێهاتوویی بنچینەن

توێژەران گەیشتوونەتە ئەو دەرئەنجامەی کە تۆ کەسێکی گەرموگوڕ و متمانەپێکراو بیت، واتە ئەو جۆرەی کە خەڵکی خۆشیان لێدێن، کەیفیان پێیدێن و حەز بە تێکەڵیان دەکەن، ئەوا

سەرئەنجام دەبیتە خاوەنی کۆمەڵە هاوڕێیەکی زۆر و پەیوەندییەکی باش. بەڵام ئەگەر ناوبانگت بەوە دەرکردبێت کە لە ئیشەکەت دا وەکو پێویست نیت، یانیش خراپتر، بەوە ناوت ڕۆیشتبێت کە لێهاتونیت یان بێمتمانەیت، ڕەنگە سەرەڕای ئەوەش لای خەڵك هەر خۆشەویست بیت، بەڵام لەڕاستییدا بەزەییان پێتدا دێتەوە. هۆکارەکەشی ئەوەیە خەڵکی سروشتیانە تێبینی ئەوە دەکەن کەسێکی باش کە لە ئیشەکەیدا باش نیە داهاتوویەکی سنورداری هەیە. نابێتە کەسێکی سەرکەوتوو بۆ ماوەیەکی درێژ، لەبری ئەوەی ببێتە کەسێکی براوە، دەبێتە کەسێکی دۆڕاو، کەسێك کە زۆر شت بەدەست ناهێنێت لە ژیانیدا. لەوانەیە گرنگترین توانست لە دنیای ئیش وکاردا بریتیبێت لە "پشت پێبەست". بەو واتایەی خەڵکی بتوانن بەدڵنیاییەوە پشتت پێببەستن بۆ ئەنجامدانی کارێك بە نایابترین شێوە، لەکاتی خۆیدا و هەموو جارێکیش.

ئەوانەی لە کاریۆکیدا پشکدار دەبن، پرسیارێك سەبارەت بە گۆرانیبێژی کاریۆکی دەکەن، "ئایا ئەو چۆن دەردەکەوێت؟" ئەمە پەسنکردنی کۆی نمایشەکەی گۆرانیبێژی کاریۆکیەکەیە. لە ژیاندا، ئێمە هەمیشە بڕیارمان لەسەر دەدرێت و هەڵدەسەنگێنرێین لەلایەن خەڵکی ترەوە، هەروەك چۆن ئێمەش هەردەم خەڵکی تر هەڵدەسەنگێنین و بڕیاریان لەسەر دەدەین. هەموو ڕۆژێك، لە هەموو بارودۆخێکدا، بە شێوەیەکی دیاریکراو دەردەکەویت، هەردووکیشیان تێگەیشتنێك دروست دەکەن و

شوێن پێیەك جێدەهێڵن. کۆکراوەی ئەو تێگەیشتن و شوێن پێیانەی تۆ دروستیان دەکەیت و بەجێیان دەهێڵێت جۆری کەسایەتی تۆ بنیات دەنێت. پرسیارەکە ئەوەیە، ئایا چۆن دەردەکەویت؟

ئامانجی تۆ ئەوەیە کە وەکو باشترین نمایشکار دەربکەویت. دەتەوێت خەڵکی بە نایابترین کەس، کەسێك کە بەجیدی لە هەموو بارودۆخێکدا و بەبەردەوامی شتێکی بە نرخی پێیە، بتبینن و دەربارەت بدوێن. ئەوەش باشترین جۆری کەسایەتی و ناوبانگە بەدەستی بهێنیت. هەموو کەسێکیش ڕاستیەکە دەزانێت، هەموو کەسێك دەزانێت کە کێ باشترین و پڕبەهمترین کەسە لە هەموو ژینگەیەکی کارکردندا. کەواتە پرسیارەکە بۆ تۆ ئەمەیە، ئایا چۆن دەردەکەویت؟

پەتا گەورەکە

پەتا بریتییە لە نەخۆشییەك یاخود دەردێك کە بە ناوچەیەکی بەرفراواندا بڵاو دەبێتەوە و کار دەکاتە سەر ڕێژەیەکی زۆری خەڵك. ئەمڕۆ پەتای "لاوازی لێهاتوویی" بە دنیای ڕۆژئاوادا بڵاو دەبێتەوە. ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی بەرهەمداریی، لاوازکردنی کەسایەتی، تێکشکاندنی هیوا و خەونەکان بۆ داهاتوو، لەناوبردنی ئارەزووەکانی خەڵکی بۆ بەدەستهێنان و بەرەو پێشچوون، هەروەها بەستنەوەی ملیۆنان کەس، بەتایبەت گەنجەکان، بە ئیشێکەوە کە بڕی داهاتەکەی کەمترە لەو بڕەی خۆیان لەڕاستیدا

دەتوانن بە دەستی بهێنن. ئەم پەتایە دەشێت بە "بەڵای پچڕپێنەرە ئەلیکترۆنییەکان" ناوزەد بکرێت. بە گوێرەی کۆمپانیای "ڕۆبێرت هاف ئینتێرناشناڵ" لەسەدا پەنجای تەواوی هەر ڕۆژێکی کار بە کۆمەڵە چالاکیەکەوە بە هەدەر دەدرێت کە بە هیچ شێوەیەك هیچ سودێکیان بۆ کۆمپانیا نیە و هیچ پەیوەندییەکیشیان بەو کارەوە نیە کە لەبەر دەستدایە. بەشی زۆری ئەو کاتە بەفیڕۆ چووەش هۆکارەکەی بێتوانایی خەڵکە لەهەمبەر دەستکردن بە ئیش کردنێکی پڕبەرهەمانە بە درێژایی ڕۆژەکە.

زۆرینەی خەڵکی لە بیست و سییەکانی تەمەنیاندا و لە سەردەمی ئینتەرنێتدا هاتونەتە شوێنی ئیشکردن. ئەمڕۆ ئێمە فەیسبووك، یوتیوب، گووگڵ، لینکدئین، تویتەر و مۆبایلی زیرەکمان هەیە کە زیاتر لە (١,٢٠٠,٠٠٠) بەرنامەی لەخۆ دەگرێت، ئەمە هەتاوەکو ٢٠١٦. زۆربەی ئەو بەرنامانەش بریتین لە شێوەی جۆراوجۆری کات بەسەر بردن، چێژ لێ بینین و کات بەهەدەردان. مەزەندەی ئەوە دەکرێت تێکڕای کەسانی پێگەیشتووی ئەمڕۆ هەر ڕۆژێك سێ دەمژمێر و نیو لە سەیرکردنی بەرنامەکان، ئیمەیڵەکان و نامە ئەلیکترۆنییەکاندا بەسەر دەبات. خەڵکی ئالودەبووی ئەم پەتایە، بەبێ ئەوەی خۆیان پەی پێ ببەن، هیوا و خەونەکانیان بۆ داهاتوو بەهێواشی بەرەو پووکانەوە دەچێت. بە جۆرێك هەتا زیاتر کاردانەوەیان بەرامبەر بەو پچڕپێنەرە ئەلیکترۆنییانە هەبێت،

کەمتر کار دەکەن، ئەوەشی دەیکەن بە کرچ و کاڵی دەیکەن چونکە بەبەردەوامی دەخافڵێن.

جیهانی کارکردنت

ئایا ئەمە چۆنە خەڵکێکی زۆر کاردەکەن و گەلێك کەمتر لە شایستەیی خۆیان بەدەست دەهێنن؟ پێویستەبگەڕێینەوە بۆ ئەزموونی یەکەمی منداڵان لەگەڵ کارکردندا، بەدیاریکراوی خوێندنگا و ئەرکی خوێندنگا. شتەکە بەم شێوەیەیە: کاتێك منداڵیت و بۆ یەکەمجار دەچیتە خوێندنگا، عادەتەن هەست بە ترس و نادڵنیایی دەکەیت. بەڵام زۆر بەزوویی ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە خوێندگا پڕە لە منداڵی تەمەنی خۆت. تۆش لەگەڵ منداڵانی تەمەنی خۆتدا چی دەکەیت؟ یاری دەکەیت! هەر بە زوویی خوێندنگا وەکو شوێنێك بۆ یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانت دەبینیت. لەگەڵ بڕینی قۆناغەکانی فێرگە، ساڵ لەدوای ساڵ، خوێندنگا دەبێتە سەرەکیترین شوێنی یاریکردنت. بەدڵنیاییەوە پێویستە ڕێژەیەکی دیاریکراو ئەرکی فێرگە بەجێ بگەیەنیت و نمرەیەکی دیاریکراویش بەدەست بهێنیت تا ڕێگەت پێ بدرێت بەردەوام بیت لەسەر چوونت بۆ خوێندنگا، بەڵام تۆ بە شێوەیەکی سەرەکیی بیر لە هاوڕێکانت و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکانت دەکەیتەوە وەك لە ئەرکی خوێندنگا خۆی.

ئەگەر تا ئەو ڕادەیە بەختیار بیت بڕۆیت بۆ زانکۆ، ئەوا بەردەوام دەبیت لە یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانت، بەڵام ئەجارە بەبێ

چاودێری کردن! زۆربەی خەڵکی کە دەچنە زانکۆ، چوار یان پێنج ساڵی تەمەنیان لە سوڕێکی بێکۆتای چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان لەگەڵ خەڵکدا بەسەر دەبەن، و بایی ئەوەندەش ئەرکی فێرگە جێبەجێ دەکەن کە لەوێ دەرنەکرێن.

جیهانی کارکردن

کاتێك خوێندن تەواو دەکەیت، دەچیتە سەر یەکەم ئیشت. لە یەکەم ڕۆژی کارکردندا تۆزێك قەلەق و نادڵنیایت دەربارەی ئەوەی چ ڕوو دەدات. دواتر بە هاوکارەکانت دەناسێنرێیت کە زۆربەیان هاوتەمەنی تۆن، ئەمەش فێرگەت دێنێتەوە یاد. لەگەڵ کەسانی هاوتەمەنی خۆتدا چ دەکەیت؟ یاری دەکەیت!

ئەمڕۆ شوێنی کار سەرەکیترین شوێنی یاریکردنی پێگەیشتوانی ئەمریکایە. وا دەخەملێنرێت کە تێکڕای کارمەندان هەتا دەمژمێر (۱۱) بە جیدی دەست ناکەن بە کارکردن، پاشانیش لە کاتژمێر (۳) و نیوی دوانیوەڕۆ وردە وردە بەرەو بێتاقەتی دەڕۆن. یەکەم شت خەڵك بیکەن کاتێك دەگەنە شوێنی کارەکەیان بریتییە لە "یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانیان." نزیکەی لەسەدا پەنجای کاتەکەیان لەگەڵ هاوکارەکانیان بە قسەکردن لەبارەی بابەتانێکەوە بەسەر دەبەن کە هیچ پەیوەندییەکی بە ئیشەکەی خۆیانەوە نیە. کاتێکیش لەگەڵ هاوکارەکانیان قسە نەکەن، خەریکی خوێندنەوەی ئیمەیڵەکانیان، نامە گۆڕینەوە، سەیرکردنی پۆستی فەیسبووك و وەڵامدانەوەی جۆرەها چەشنی جیاوازی

ڕێکلام و شتی نەخوازراون، هەروەها سەرگەرمی ئەوەن بزانن لەکوێ شتێك دەفرۆشرێت. لەپڕ سەر بەرز دەکەنەوە دەبینن ڕۆژەکە تەواو بووە.

لەبەرئەوەی خەڵکێکی زۆر شوێنی کارەکەیان وەکو شوێنی گەمە کردن دەبینن، بەزۆری ناڕەزایی دەردەبڕن کاتێك بەڕێوەبەرکەیان دێتە لایان و داوایان لێدەکات تۆزێك بەڕاستی ئیش بکەن. بە ڕادەیەك بیربڵاوی تەوژمی بێکۆتای پچڕێنەرە ئەلیکترۆنییەکانن کە هیچ کاتێکیان نیە بۆ کارە ڕاستەقینەکەیان.

نەخۆشی ئیمەیڵ

تێکڕای کەسانی پێگەیشتوو (١٤٥) جار لە ڕۆژێکدا سەیری ئیمەیڵەکەیان دەکەن. لەبەرئەوەیە "جولی مۆرگنستێرن" پسپۆڕی بواری ڕێکخستنی کات، کتێبێکی بە ناوی "هەرگیز لە بەیانیاندا سەیری ئیمەیڵەکەت مەکە" نوسیووە. تا دێت کۆمپانیا و ڕێکخراوی زیاتر و زیاتر، تەنانەت گۆڤاری *هارڤارد بزنز ڕیڤیوش*، دەگەنە هەمان دەرئەنجام. دەشێت بەسەربردنی کاتێکی زۆر بە ئیمەیڵەوە ڕێڕەوی پیشەییت تێکبدات و وابکات نزیکەی مەحاڵ بێت کارەکانت لە ئاستێکی باڵادا بە ئەنجام بگەیەنیت.

ئەو هۆکارەی وادەکات ئیمەیڵ ئەوەندە تێکدەری بەرهەمداریی ئێستا و دەرفەتەکانی داهاتووت بێت ئەوەیە هەر جارێك ئیمەیڵێك دەنێریت و پێت دەگات، لاشەت هۆرمۆنی دۆپەمین دەردەدات، چالاککەرێکی دەرونیی و دەمارییە وەکو کۆکاین. ئەم چالاککەرە

هەستێکی خۆشی چێژبەخشت پێ دەدات کە دەبێتە هۆی ئەوەی بێ ویستی خۆت بتەوێت ئەو هەستە دووبارە ئەزموون بکەیتەوە. چونکە هۆکاری دروست بوونی ئەو هەستە بریتییە لە ناردن و پێگەیشتنی ئیمەیڵ، سەیرکردنی نامە ئەلیکترۆنییەکان، تەلەفۆن کردن، یان پەیوەندی گرتن بەهۆی مۆبایلی زیرەك و کۆمپیوتەرەوە، سەرئەنجام تۆ بە درێژایی ڕۆژەکە خەریکی ئەوە دەبیت. لە ماوەیەکی کەمدا وەکو ئالوودەیەکت لێدێت و ناتوانیت خۆت بوەستێنیت.

بە گوێرەی چیرۆکێکی ڕۆژنامەی *یو ئێس ئەی تودەی* کاتێك تۆ بەبەردەوامی خەریکی وەڵامدانەوەی ئیمەیڵ و نامەیت، مێشکت ماندوتر و ماندوتر دەبێت. لە ئەنجامدا، لە هەر ڕۆژێکدا نزیکەی (١٠) خاڵ لە ئاستی زرنگییت دادەبەزێت، واتە بە تێپەڕبوونی ڕۆژەکە بەرەو گەمژەیی دەڕۆیت. لە کۆتایی ڕۆژەکەدا مێشکت ئەوەندە ماندووە کە ناتوانیت سادەترین بڕیار بدەیت، بۆ نمونە بۆ ئێوارە چی بخۆیت یان تەماشای چی بکەیت لە تەلەفیزۆن.

کاتی ئیش بەرامبەر کاتی یاری

ڕێگەچارەیەك بۆ گرفتی "حەزی خۆ خافڵاندن" ئەوەیە کاتێك دەچیتە سەر کار بەردەوام ئەوە بەبیری خۆتدا بێنیتەوە کە ئەمە کاتی پڕبەرهەمییە، کاتی یاری کردن نیە. کاتێك لە ئیشەکەت وەرگیرایت، چویتە ناو ڕێکەوتنامەیەکەوە تا جۆرێك و ڕێژەیەکی دیاریکراوی کار بە ئەنجام بگەیەنیت لە بەرامبەر ڕێژەیەکی

دیاریکراو پارە و قازانج. بەڵێنێکت داوە، پێویستە پارێزگاری لەو بەڵێنە بکەیت. گرێبەستێکت کردووە، پێویستە لەسەرت پابەندی مەرجەکانی گرێبەستەکەت ببیت. کاتێك بەو جۆرە بیر لە کار بکەیتەوە، دەکرێت تەواوی تێڕوانینت بگۆڕێت. هەموو خولەکێکی هەموو ڕۆژێك لەسەر کارەکەت ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە:

١. بۆچی من لە لیستی مووچەدا هەم؟ من بۆ بەئەنجام گەیاندنی چ شتێك لێرە وەرگیراوم؟
٢. ئایا ئەو شتەی لە ئێستادا خەریکم دەیکەم هۆکاری ئەوەیە ناوم لە لیستی مووچەدا هەیە؟ ئایا ئەوەی من دەیکەم بەکاربردنی بەرزترین ڕێژەی کات و بەکاربردنی کاتەکەمە بە باشترین شێوە؟

ئەگەر ئەو شتە هەرە گرنگانە نەکەیت کە بۆ ئەنجامدانیان وەرگیراویت لە شوێنی کارەکەت، ئەوا ئەو شتە بوەستێنە کە ئێستا خەریکی دەیکەیت و بگەڕێرەوە سەر ئەنجامدانی ئەو شتەی لە سەرەتاوە تۆ بۆ کردنی وەرگیراویت.

لە کاتی کارکردندا، کار بکە

گەورەترین یاسای سەرکەوتن لە ئیشدا ئەمەیە: تەواوی کاتی کارکردن بە کار کردنەوە خەریکبە. وەختێك دەچیتە سەر کار، سڵاو لە هاوکارەکانت بکە و یەکڕاست دەست بکە بە کارکردن. بە وێنەی ئەو ڕاکەرانەی لە دەستپێکی پێشبڕکێیەکدان، سەرت دانەوێنە و هەتا دەتوانی بەزوویی دەست پێبکە. ئەگەر کەسێك

ویستی قسەت لەتەکدا بکات، بەڕێزەوە زەردەخەنەیەکی بۆ بکە و بڵێ خۆشحاڵ دەبم کە لە دوای کار قسەت لەگەڵدا بکەم. لەبەرئەوەی تۆ چەند شتانێك هەیە دەبێت بە ئەنجامیان بگەیەنیت و دواکاتەکەیان زۆر نزیکە. دواجار، ئەو کات بەفیڕۆدەرانە، ئەو کەسانەی بەهای کاتی خۆیان و دەوروبەریشیان نازانن، بە کەسێکی داخراوت دەزانن و کاتی زیاتر و زیاتر لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەسەر دەبەن، ئەوانەی کاتی باشیان هەیە بۆ بەفیڕۆدان.

ڕێسایەکی سادەی کاتی کارکردن بەم شێوەیە: لە بەیانیاندا سەیری ئیمەیڵەکانت مەکە. تەنها لە دوو کاتدا سەیری ئیمەیڵەکانت بکە، ڕەنگە کاتژمێر (١١) و (٣) گونجاوبێت. لەو نێوانەدا، ئیمەیڵەکەت دابخەوە، هەموو ئەو دەنگ و زەنگانە بکوژێنەوە کە هاتنی نامەیەکت پێدەڵێن. لەبیرت بێت، هەر جارێك دەنگێك لەو دەنگانەت گوێ لێدەبێت، گورزمەیەك هۆرمۆنی دۆپەمین لێت دەدات کە دەبێتە هۆی دابڕینت لە ئیشەکەت و لە ئاستی بەهەمەداریت کەمدەکاتەوە. کەواتە، هەر بە کوژاوەیی بیانهێڵەوە.

تەرکیز و وردبوونەوە

دووەم کلیلی پڕبەرهەمیی بریتییە لە تەرکیز کردن. توانای تۆ بۆ تەرکیزکردن بەتەنها لەسەر گرنگترین ئیشت، دەکرێت زیاتر لە هەر هۆکارێکی دیکە یارمەتیدەربێت بۆ بەرەوپێش چوونت

بەخێرایی لە ڕێڕەوی پیشەییتدا. پچڕپچڕکەرە ئەلیکترۆنییەکان تەرکیزت تێکدەشکێنن و لە کارەکەت و ئەو دەرئەنجامانەی پێویستە پێیان بگەیت بۆ سەرکەوتن دادەبڕن. خەڵکێکی زۆر فریوی فرەئیشی (مەڵتی تاسکینگ)یان خواردووە. پێیان وایە دەتوانن لە یەك کاتدا چەند کارێك ئەنجام بدەن. بەڵام شارەزیان ئەوەیان ئاشکرا کردووە کە فرەئیشی لەڕاستییدا بریتییە لە "نۆبەکاریی". واتا ڕۆیشتن لەم ئیشەوە بۆ ئەو ئیش و بەدەگمەن دەتوانیت تەرکیز بخەیتە سەر دانەیەکیان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ. تەنانەت خراپتریش، دوای ئەوەی دابڕایت، بە هەر هۆکارێك بێت، پێویستت بە نزیکەی حەڤدە خولەك هەیە بۆ دووبارە تەرکیز کردنە سەر کارێکی گرنگ.

سێیەم کلیلی گەشەسەندنی پرپەرهەمیی وردبوونەوەیە. بۆ هەموو کارێکی گرنگ پێویستە بەتەنها لەو کارە ووردبیتەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەتا بە ئەنجامی دەگەیەنیت. ئەمەش پێی دەگوترێت چالاکی وردبوونەوەی هزریی. خۆشبەختانە، وردبوونەوە توانستێك یان عادەتێکە دەتوانیت فێری ببیت لە ڕێگەی ڕاهێنان و دووبارەکردنەوەوە تا ئەو ڕادەی دەبێتە شتێکی ئاسان و خۆکار لەلات.

پاداشتە گەورەکان

لەبەرامبەر پیادە کردنی ڕوونیی، تەرکیز و وردبوونەوە بە درێژایی ڕۆژ لەسەر کار، دوو پاداشتی گەورە هەیە. یەکەمیان، دەبیت بە

پڕبەرهەمترین و ڕێزدارترین تاکی ناو شوێنی کارەکەت. چونکە کارێکی زۆر زیاتر بە شێوەیەکی خێراتر و باشتر ئەنجام دەدەیت. تا بێت ئەرکی گرنگترت پێ دەسپێردرێت. دەبیتە جێگای ڕێز و سەرنجی سەرەوەی خۆت، پارەیەکی زیاتر وەردەگریت و خێراتر پلەت بەرز دەکرێتەوە. بڕێکجار زۆر خێراتر لەوەی لە ئێستادا پێشبینی دەکەیت، دەرگاکانی دەرفەت بە ڕووتدا دەکرێنەوە.

دووەم پاداشت لەبەرامبەر پیادە کردنی ڕوونیی، تەرکیز و وردبوونەوە بریتییە لە شێوازی تێڕوانینت لەهەمبەر خودی خۆت. تەواوی ژیانی ئێش و بەشێکی زۆری ژیانی تایبەتیت، بە دەوری دەست پێکردن و تەواو کردنی ئەرکەکانتدا دەخولێتەوە. هەر جارێك دەست بکەیت بە ئەنجامدانی ئەرکێك و تەواوی بکەیت، هەر قەبارەیەکی هەبێت، کڵپەیەکی وزە، پەرۆشیی و باوەڕ بەخۆ بوونت پێدەبەخشێت. تێڕوانینت سەبارەت بە خۆت باشتر دەبێت، هەست دەکەیت دڵخۆشتریت. مێشکت هۆرمۆنی ئێندۆرفینس دەردەدات کە پێی دەگوترێت " دەرمانی بەختەوەریی"ی سروشت، هەروەها هەست بە داناییەکی زیاتر، هێمنییەکی زیاتر، متمانە بەخۆ بوونێکی زیاتر و دڵگیرییەکی زیاتر دەکەیت بەرامبەر بە کەسانی دی.

واهەست بکە براوەیت

ڕێسایەکە ئەمەیە: هەر ڕۆژێکت بە ئامادەکردنی لیستێکی ئەو کارانە دەست پێبکە کە پێویستە ئەنجامیان بدەیت. ڕیزبەندی

لیستەکەت با لە کارە گرنگترینەکانەوە بێت بۆ ئەو کارانەی کەمترین گرنگیان هەیە. لە کارە هەرە گرنگەکەتەوە دەست پێبکە، خۆت ڕابهێنە کە بەبێ وەستان ئیشی لەسەر بکەیت هەتا تەواوی دەکەیت. هەرکاتێك کارێك تەواو دەکەیت، ئەزموونی تەوژمێکی ئیندۆرفینس دەکەیت، کە دەبێتە هۆی زیاتر دڵخۆشکردنت ، و بڕەودان بە باوەڕ بەخۆ بوونت و شکۆی کەسییت. وەختێك کارێکی پڕبایەخ بە ئەنجام دەگەیەنیت، هەستێکی گەلێك مەزنتری بەختەوەریی و باوەڕ بەخۆ بوون ئەزموون دەکەیت. هەروەها کاتێك گرنگترین کارت تەواو دەکەیت، وەکو تەواو کردنی یەکێك لە ئەرکە گرنگەکانی سەر شانت، تەوژمێکی شادومانی دات دەگرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی تێڕوانینت سەبارەت بەخۆت بێوێنە بێت. کاتێك دەست پێکردن و تەواو کردنی کارە گرنگەکانت دەبێتە پیشەت، تەواوی ڕێڕەوی پیشەییت دەخەیتە سەر ڕێڕەوێکی خێرا.

پێچەوانەی ئەم هەستی دڵخۆشیی و شکۆی کەسییەش، کە تەنها بەهۆی تەواوکردنی کارەکانتەوە دێنە بوون، بریتییە لە شەرمەزاریی و ناقابیلیی، ئەمەش لە کارکردنێکی کرچ و کاڵ و هەست کردن بەوەی ئەنجامێکی زۆر کەمت هەیە سەرچاوە دەگرێت. لەبیرت بێت، ئەنجامەکانت هەموو شتێکن. تۆ تەنها ئەو کاتە شادومان دەبیت کە بزانیت خەریکی ئەو ئەنجامانە بەدەست دەهێنیت کە لێت چاوەڕوان دەکرێت.

بەدیهێنانی کاتی کارکردنی پڕبەرهەم

چەند ڕێگایەکی هەمەجۆری بەکاربردنی کاتە پڕبەهاکانت هەیە کە دەبێتە هۆی زیاتر کردنی پڕبەرهەمیی، کارایی، توانای کارکردن، پاداشت و داهاتت بە شێوەیەکی بەرچاو. لەبەرئەوەی لەسەدا (٩٥)ی ئەو شتەی دەیکەیت وابەستەی خووەکانتە، هەروەها لە ئەنجامی ڕاهێنان و دووبارە کردنەوەوە فێری خووی تازە دەبیت. بە جێبەجێ کردنی ئەم تەکنیکە سەلمێنراوانەی خوارەوە لەماوەی مانگێدا، دەتوانی بەرهەمدارییت بگەیەنیتە دوو ئەوەندە و سێ ئەوەندە، و بەدڵنیاییەوە سەرکەوتوو دەبیت.

لیستێك ئامادەبکە

یەکەم تەکنیکی کات ڕێکخستن زۆر بەسادەیی ئەوەیە کە هەر ڕۆژێك پێش ئەوەی دەست بکەی بە کارکردن، لیستی هەموو ئەو ئیشانەی دەبێت بیانکەی ئامادە بکە. لەوەش باشتر، کۆتا شت کە ئەنجامی بدەیت لە کاتی بەکۆتا هێنانی ڕۆژی کارکردنتدا، لیستی هەموو ئەو شتانەش ئامادە بکە کە پێویستە ڕۆژی دواتر بیانکەیت. کاتێك لیستی ئەو شتانەی ڕۆژی دواتر ئەنجامیان دەدەیت ئامادە دەکەیت، بە درێژایی ئەو شەوە، خۆنەویستانە مێشکت ئیش لەسەر ئەو لیستە دەکات. بەیانیان، زۆرکات بە کۆمەڵێك بیرۆکەوە خەبەرت دەبێتەوە دەربارەی چۆنیەتی بە ئەنجام گەیاندنی کارەکانت بە شێوەیەکی باشتر و بەکاربردنی کاتێکی کەمتر. ئەگەر شتێکی تازە هاتە پێش، بیخە ناو

لیستەکە. هەتا نەینوسیت، هیچ شتێك مەکە، تەنانەت تەلەفۆنێکیش یاخود ناردنی ئیمەیلێك. کاتێك تۆ شتەکان لە لیستێکدا کۆدەکەیتەوە، شتە گرنگ و ناگرنگەکان بەڕوونی جیادەکەیتەوە. بە بڕوای پسپۆڕی ڕێکخستنی کات "ئالان لاکین"، هەر لە یەکەم ڕۆژی نوسینی ئەو لیستە و بەردەوامبوون لەسەری، لەسەدا (٢٥) کاتت بۆ دەگەڕێتەوە. لە ماوەی سێ بۆ چوار هەفتە، خوو دەگریت بە دروستکردنی لیست بۆ کارەکانی ڕۆژانەت، بۆ هەموو پرۆژەیەك و چالاکیەکی فرەکردەیی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت. سەرئەنجام، ڕێژەی پڕبەرهەمییت گەلێك بەخێرایی بەرز دەبێتەوە.

ئەولەویەتی ڕوون دیاری بکە

پێش دەستکردن بە کارکردن پێشییەتی بدە بە لیستەکەت. کاتی خۆت وەربگرە و لە لیستەکەت ڕابمێنە، بیربکەوە دەبێت کام ئەرکەت بکەیت، بە لەبەرچاوگتنی ئەوەی هەرگیز ناتوانی هەموویان بکەیت. تەنانەت ئەگەر کەسێکی زۆر بەتواناش بیت، ڕێژەیەکی ئێجگار زۆر ئەرك هەیە پێویستە لەسەرت ئەنجامیان بدەیت. هەمیشە وا پێویست دەکات ئەو ئەرکانە هەڵبژێریت کە دەبێت لەسەرەتادا ئەنجامیان بدەیت، پاشان ئەو ئەرکانەی کە دەبێت دواتر بیانکەیت و ئەو ئەرکانەش کە هەر پێویست ناکات ئەنجامیان بدەیت.

یاسای (٢٠/٨٠) (هەشتا بە بیست) لەسەر لیستەکەت جێبەجێ بکە. ڕەنگە لەبیرت بێت، ئەو یاسایە دەڵێت لەسەدا بیستی چالاکییەکانت بەرپرسە لە هەشتا لە سەدی بەرئەنجامەکانت. ئەگەر لیستی یەکێك لە ڕۆژەکانت دە کار و چالاکی لەخۆی بگرێت، ئەوا دوو دانەیان لە هەر هەشتەکەی دیکە گرنگترن. هەندێك جار، تەنانەت یەك دانەیان لە هەموو ئەوانی تر گرنگترە. لەبیرت بێت، گرنگ نیە چەند کات بەکاردەبەیت، بەڵکو بەهای کارەکە و ئەو شتانەی لەو کاتەدا بەدەستیان دەهێنیت گرگن. ئیشی تۆ ئەوەیە تەرکیز بخەیتە سەر دەرئەنجامەکانت لەبری چالاکییەکانت. با تەرخان کردنی کاتت لەسەر بنەمای بەهای ئەرکەکەت بێت و هەمیشەش لە هەرە گرنگەکەیانەوە دەست پێبکە.

ڕێگەی (ا ب پ ت ج)

ڕێگەی ئەلفبێ جێبەجێ بکە. پێش ئەوەی دەست بکەی بە ڕۆژی کارکردنت، سەیرێکی لیستەکەت بکە و یەکێك لەو پێنج پیتە لەبەردەم هەر ئەرك و چالاکیەکدا بنوسە. بیر لەو ئەنجامانە بکەوە کە دەشێت کردن و نەکردنی هەر ئەرکێك هەیبێت. هەندێك شت بە ڕادەیەك گرنگە کە دەرەنجامی پڕبایەخی گەورەی هەیە. هەندێك شتیش بە ڕادەیەك ناگرنگە کە دەرئەنجامی پڕبایەخی هەر نیە یان زۆر کەمە. کەواتە دەرئەنجامەکان هەموو شتێکن. کەسە پڕبەرهەم و سەرکەوتووەکان زۆربەی کاتەکانیان بە ئیش کردن

لەسەر ئەو چالاکیانە بەسەر دەبەن کە دەرەنجامی پڕبایەخی گەورەیان هەیە. کەسە ناسەرکەوتووەکان بەزۆری کاتی زیاتر کاردەکەن و خۆیان زیاتر هیلاك دەکەن، بەڵام ئەو کاتە ئێجگار زۆرە لە چەند کارێکدا بەسەر دەبەن کە دەرئەنجامێکی کەمی هەیە یان هەر نیەتی، تەواو کردن و نەکردنی ئەو کارانە هیچ گرنگییەکی نیە.

هەر یەك لە پیتەکانی (ا، ب، پ، ت یان ج) لەبەردەم هەر ئەرکێکی لیستەکەتدا بنوسە. ئەو کارانەی (ا)ـیان لەبەردەم نوسراوە شتێکن هەر دەبێت ئەنجامیان بدەیت. تەواوکردن و تەواونەکردنیان دەرئەنجامی پڕبایەخی جیدی دەبێت. ئەگەر ئەو ئەرکە نەکەیت یان لەکاتی خۆیدا تەواوی نەکەیت، کێشەی گەورەت بۆ دێتە پێش. ئەوانە شتە هەرە گرنگەکانن کە دەبێت ڕۆژانە بیانکەیت.

پیتی (ب) بخە بەردەم ئەو چالاکیانەی کە باشتر وایە بیانکەیت، کردن و نەکردنیان دەرئەنجامی پڕبایەخی بچوکیان هەیە. درەنگ یان زوو، پێویستە ئەم ئەرکانە جێبەجێ بکەیت، بەڵام وەکو ئەرکەکانی (ا) گرنگ نین. یاساکە ئەمەیە "هەرگیز ئەرکێکی(ب) مەکە هەتا ئەرکێکی (ا) مابێت جێبەجێی بکەیت."

ئەرکی (پ) شتێکە ئەنجامدانی کارێکی باشە، بەڵام بەهیچ شێوەیەك هیچ دەرئەنجامێکی نیە. پشکنینی ئیمەیڵەکەت، پەیوەندی گرتن لەگەڵماڵەوە و خواردنەوەی قاوەیەك لەگەڵ

هاوپیشەیەکت، هەموو ئەمانە کردنیان کارێکی باشە، بەڵام هیچ گرنگ نیە کە ئەنجامیان بدەیت یان نا.

ئەرکەکانت دیاری بکە

بەداخەوە ڕێژەی هەرە زۆری خەڵك کاتیان بە ئەنجامدانی ئەرکەکانی (ب) و (پ)ـەوە بەسەر دەبەن، لەبەرئەوەی ئەو ئەرکانە لە شوێنی کارەکەیان ئەنجام دەدەن، پێیان وایە ئەوان خەریکن کار دەکەن. بەڵام ئەمە ڕاست نیە. هەر لەبەر ئەوەی کە تۆ خەریکی کارێك دەکەیت، مانای ئەوە نیە کە تۆ لەڕاستییدا کار دەکەیت.

پیتی (ت) بخە بەردەم ئەو ئەرکانەی دەتوانیت بیدەیت بە کەسێکی دیکە ئەنجامی بدات کە داهاتێکی کەمتری لە تۆ هەیە یان ڕێژەی داهاتی لە کاتژمێرێکدا لە تۆ کەمترە. ئەگەر خواستی ئەوەت هەیە لە کاتژمێرێکدا (٢٥ دۆلار) وەربگریت (واتا ٥٠٠٠٠ دۆلار لە ساڵێکدا) یان لە کاتژمێرێکدا (٥٠ دۆلار) وەربگریت (واتا ١٠٠٠٠٠ دۆلار لە ساڵێکدا) ئەوا کاتی خۆت بە ئەنجامدانی ئەرکێکەوە مەکوژە کە کەسێکی دیکە دەتوانێت بیکات بە وەرگرتنی (١٠ دۆلار) لە کاتژمێرێکدا. ئەرکی (ج) شتێکە کە دەتوانیت بیسڕیتەوە و هیچ جیاوازییەك دروست ناکات. ڕەنگە ئەرکێك بێت کە ماوەیەکە خەریکیت ئەنجامی دەدەیت بەڵام چیدی گرنگ نیە. ڕەنگە چیدی ئەوە ئەرکی تۆ نەبێت بە ئەنجامی بگەیەنیت. دەتوانیت بیسڕیتەوە بەبێ ئەوەی هیچ کێشەیەك

دروست بکات و هیچ دەرئەنجامێکیشی لەسەر ڕێڕەوی پیشەییت هەبێت.

لیستەکەت ڕێکبخە

ئینجا ئێستا دووبارە بە لیستەکەتدا بچۆوە و ئەرکەکانی (ا) ڕێکبخە بە نوسینی (ا-١) لەتەك گرنگترین ئەرك، دواتر (ا-٢) و (ا-٣) و هتد، بەگوێرەی گرنگیی ئەرکەکان. هەمان شتیش بۆ ئەرکەکانی (ب) بکە. لە کۆتاییدا، لە (ا-١)ـەوە دەست پێبکە، گرنگترین و پڕبەهاترین کاتت بۆ ئەو ئەرکە دەبێت. سوربە لەسەر ئەوەی تەواوی سەرنجت بەتەنها لەسەر ئەم ئەرکە بێت هەتا سەد لە سەد تەواو دەبێت. سەرسەختانە بەردەوامبە لەسەر کارکردن لەسەر ئەم ئەرکە بەبێ خافڵان یان دابڕان.

ئەم ڕێسایە- دروستکردنی لیستێك، پێدانی پێشیەتی، دواتریش دەستپێکردن و تەواو کردنی گرنگترین ئەرکەکانت- بریتییە لەو ڕێسایەی کە دەبێتە هۆی دوو هێندە و سێ هێندە کردنی شێواز و ڕێژەی بەرهەمت لە کارکردندا. کلیلی گەیشتنە بە ئەنجامە گەورەکان. لەبیریشت بێت، ئەنجامەکان لە هەموو شتێك گرنگترن.

دەرهاویشتەی داراییت زیاد بکە

پلانی بازرگانی تەرکیز دەخاتە سەر یارمەتیدانی کۆمپانیا لە زیادکردنی دەرهاویشتەی دارایی، واتا زیادکردنی قازانج لەو دەستمایەی خراوەتە ئیشەوە. ئەمەش مانای وایە کۆمپانیا

ده‌یه‌وێت بگات به‌ به‌رزترین ڕێژه‌ی فرۆش و قازانج له‌و پاره‌یه‌ی ده‌یخاته‌ ئیش و له‌و هه‌ولآنه‌ی ده‌یخاته‌ گه‌ڕ. ده‌ستمایه‌ی که‌سیی تۆ بریتییه‌ له‌ وزه‌ی جه‌سته‌یی و هزریی و سۆزییت. ئامانجی تۆ ئه‌وه‌یه‌ زۆرترین ده‌ستکه‌وتت هه‌بێت له‌ ئیشه‌که‌ت، هه‌روه‌ها ده‌رهاویشته‌ی که‌سییت زیادبکه‌یت– واتا زۆرترین سود له‌ وزه‌ت ببینیت.

هه‌ر خوله‌كێك كه‌ له‌ پلان دانانت بۆ ئیشه‌كه‌ت به‌سه‌ری ده‌به‌یت، به‌لای كه‌مه‌وه‌ (١٠) خوله‌كت له‌ ئه‌نجامدانی ئیشه‌كه‌ت بۆ ده‌گه‌ڕێنێته‌وه‌. پلانی هه‌موو ڕۆژه‌كه‌ت ته‌نها (١٠) بۆ (١٢) خوله‌ك ده‌خایه‌نێت، به‌لآم دوو كاتژمێر له‌ كاتی پڕبه‌رهه‌مت بۆ ده‌گێڕێته‌وه‌، واتا (١٢٠) خوله‌ك ته‌نها به‌ پلان دانان بۆ كاره‌كه‌ت پێش ده‌ست پێكردنت. به‌م پێیه‌ش زیاتر له‌سه‌دا (١٠٠٠) سود و قازانج له‌ وزه‌ ده‌بینیت. كات و پاره‌ هاوشێوه‌ن. كات ده‌توانرێت به‌سه‌ر ببرێت یان ته‌رخان بكرێت، پاره‌ش ده‌توانرێت خه‌رج بكرێت یان بخرێته‌ ئیشه‌وه‌. ئه‌گه‌ر كات به‌سه‌رببه‌ریت یان پاره‌ خه‌رج بكه‌یت، ئه‌وا بۆ هه‌تا هه‌تایه‌ له‌ده‌ستت ده‌چن، هه‌رگیز ناتوانیت بیانگه‌ڕێنیته‌وه‌. به‌لآم ئه‌گه‌ر كات ته‌رخان بكه‌یت و هاوكات پاره‌ش بخه‌یته‌ ئیشه‌وه‌، ئه‌وا ده‌شێت سود و قازانجێك به‌ده‌ست بهێنیت كه‌ بۆ ماوه‌ی سالآنێك به‌رده‌وامبن. كاتێك پاره‌ ده‌خه‌یته‌ پرۆژه‌یه‌كه‌وه‌ و قازانجێك ده‌كه‌یت، ده‌توانیت ساڵ له‌ دوای ساڵ پاره‌ په‌یدا بكه‌یت. ئه‌م پڕۆسه‌ی ته‌رخان كردن و خستنه‌ ئیشه‌وه‌ به‌ردی بناغه‌ی زۆربه‌ی سه‌روه‌ت و سامانه‌كانه‌.

کاتێك تۆ ئەو تەرخان کردن و خستنە ئیشە لە بەرژەوەندی خۆتدا بەکار دەهێنیت، واتا پەرە بەو کارە دەدەیت کە دەیکەیت و بەرەو باشتربوون دەڕۆیت، دەشێت بۆ ساڵانێکی زۆر ببێتە هۆی زیادبوونی داهاتت، یان وزەیەکی زیاترت بۆ بگەڕێتەوە. ئەگەر ئەوکاتیش ئەو داهاتە گەورەت بخەیتەوە خزمەتی خۆت، ئەوا بەزویی دەبیت بە یەکێك لە کەسە تایبەت و پرقازانجەکان لە بواری خۆتدا.

یاسای سێ

یاسای سێ لە کارکردنتدا جێبەجێ بکە. ئەم یاسایە دەڵێت هەرچەند ئەرکت هەبێت کە پێویست بکات تەواویان بکەیت لە سەر کار، تەنها سێ دانەیان بەرپرسن لە (٩٠) لە سەدی بەهای خزمەتی تۆ بە کۆمپانیا و بە خۆشت. لە کاتی کار کردنم لەگەڵ ئەو کەسانەی دێن ئامۆژگاریان بکەم، داوایان لێ دەکەم لیستێکم بۆ ئامادە بکەن لە هەموو ئەو شتانەی بە درێژایی هەفتەیەك یان مانگێك کردوویانە. بە لیستێکەوە کە بیست یان سی ئەرکی تێدا نوسراوە، هەندێك جار تەنانەت پەنجاشی تێدا نوسراوە، دێنەوە لام. دواتر بۆیان ڕوون دەکەمەوە کە تەنها سێ شت بەرپرسن لە (٩٠) لە سەدی بەهای هەموو ئەو شتانەی ئەوان دەیکەن. بەو مانایەی هەموو ئەو شتانەی تۆ ئەنجامیان دەدەیت یەکێك نەبن لەو سێ شتە، ئەوا تەنها بە ڕێژەی لەسەدا (١٠) بایەخی هەیە. کلیلی زیادکردنی پرپەرهەمییت بریتییە لەوەی سێ گرنگترین

ئەرکەکانت دەستنیشان بکەیت، پاشان بە تایبەتی ئیشیان لەسەر بکەیت، هاوکات پێویستە هەموو ئەرکەکانی دیکەت فەرامۆش بکەیت. کەواتە با دەستپێکت بە ئامادەکردنی لیستی هەموو ئەو شتانە بێت کە ئەنجامیان دەدەیت. بۆ دەستنیشان کردنی سێ گرنگترین ئەرکەکانت، سەیرێکی لیستەکەت بکە و پاشان سێ پرسیارە ئەفسوناویەکە بکە:

١. ئەگەر بە درێژایی ڕۆژەکە بتوانم تەنها یەك ئەرك لەم لیستەدا بەجێ بهێنم، کام ئەرکەیان گەورەترین بەها دەخاتە سەر کارەکەم و کۆمپانیاکەم.
وەڵامەکەت هەرچیەك بێت، بازنەیەك بە دەوریدا بێنە.

٢. ئەگەر بە درێژایی ڕۆژەکە بتوانم تەنها دوو شتی ئەم لیستە بکەم، کام شتەیان وەکو دووەم ئەرك گەورەترین بەها دەخاتە سەر کۆمپانیاکەم یان کارەکەم.
عادەتەن وەڵامی ئەم پرسیارە وەکو یەکەم ئاسان نیە، بەڵام بەزۆریش تا ڕادەیەك ڕوونە.

٣. ئەگەر بە درێژایی ڕۆژەکە بتوانم تەنها سێ شتی ئەم لیستە ئەنجام بدەم، کام شتەیان وەکو سێیەم ئەرك گەورەترین بەها دەخاتە سەر کۆمپانیاکەم یان کارەکەم.

کاتێك ئەو پرسیارانە لە خۆت دەکەیت و دڵنیا دەبیتەوە لە وەڵامەکان، سەرت لە ڕاستی و دروستی ئەم ڕێسایە دەسوڕمێت. ئەگەر تۆ بە درێژایی ڕۆژ تەنها ئەو سێ شتەت ئەنجامدا، ڕەنگە گۆڕانکاری بەسەر ڕێڕەوی پیشەیتدا بهێنیت.

یاسای *سێ* چوار پاشکۆی هەیە:

١. *شتی کەمتر ئەنجام بدە:* هەرگیز پێویست ناکات زۆر خۆت هیلاك بکەیت. قەت ناتوانیت هەموو شتەکانی ناو لیستەکەت بکەیت. بۆ ئەوەی ژیانت ڕێکبخیت، پێویستە واز لە ئەنجامدانی ڕێژەیەکی بێشومار شتی ورد بهێنیت.

٢. *شتی گرنگتر ئەنجام بدە:* ئەو سێ ئەرکەی دیاریت کردووە ئەنجامیان بدە، هیچی تر مەکە هەتا ئەو ئەرکە سەرەکیانە تەواو نەکەیت.

٣. *کاتێکی زیاتر بە ئەنجامدانی ئەرکە هەرە گرنگەکانت بەسەربەرە، کە بە درێژایی ڕۆژ پێت پەسەندترە:* هەتا کاتی زیاتر بە ئەنجامدانی شتە هەرە گرنگەکان بەسەر بەریت، پڕبەرهەمتر دەبیت و لە ناخیشدا هەست بە دڵخۆشیی زیاتر دەکەیت.

٤. *لە ئەنجامدانی ئەرکە هەرە گرنگەکانت خۆت باشتر بکە:* خۆ بەرەو پێشبردنی بەردەوام لە بواری ئەرکە گرنگترینەکانت باشترین وەبەرهێنانە بتوانیت بیکەیت. دەبێتە هۆی زیاد کردنی پڕبەرهەمییت، کاراییت و توانای کارکردنت بە شێوەیەکی بەرچاو، هەروەها ئەنجامدانی کارێکی زیاتر لە کاتێکی کەمتردا.

ئەمڕۆ بڕیار بدە کە وەکو باشترین کەسی ناو کۆمپانیاکەت کار بکەیت، بەڵام بە کەس مەڵێ، با هەر خۆت بیزانیت. خەیاڵ بکە کە پێشبڕکێی پڕبەرهەمترین کەس لە کۆمپانیکەتدا بەڕێوەدەچێت،

بەلاّم تۆ تاکە کەسی کە ئەو شتە دەزانیت. لەبری ئەوەی بە کەس بڵێیت، لێگەڕێ با خەڵك بە سەیرکردنی تۆ لە سەر کار خۆیان بڕیار بدەن. لەبیریشت بێت: **تەواوی کاتی کارکردن بە کار کردنەوە خەریکبە.**

راهێنانی کردەیی

- هەموو ڕۆژێك لیستی هەموو ئەو شتانە ئامادە بکە کە دەتەوێت ئەو ڕۆژە بیکەیت.
- پێشیەتی لە لیستەکەدا دیاری بکە و دەست بکە بە ئیش کردن لەسەر ئەو ئەرکەی وێنای پڕبەهاترین بەکاربردنی کاتت دەکات.
- خۆت ڕابهێنە کە لە گرنگترین ئەرکەوە دەست پێبکەیت و هەموو تەرکیزت لەسەر ئەو ئەرکە بێت هەتا تەواوی دەکەیت.

(٣)

کاتی زیادکردنی داهات

(بیرکردنـەوە سەرچـاوەی ڕەسـەنی هـەموو سـەروەتێك، هـەموو سەرکەوتنێك، هەموو دەستکەوتێکی مـاددی، هـەموو دۆزینـەوە و داهێنانە گەورەکان و هەموو دەستکەوتەکانە.)

کلۆد بریستڵ

هەموو کەسێك دەیەوێت پارەیەکی زیاتر پەیدا بکات، موچەیەکی زیاتر وەربگرێت، هەروەها سەربەخۆیی دارایی لـە ژیـانی پیشـەیی خۆیـدا دەسـتەبەر بکـات. شـێوازی بیرکردنـەوەت لـە داهاتـت و چۆنیەتی زیاتر کردنی، یەکێکە لەو توانستە هزرییە گرنگانـەی کـە دەتوانیـت بـەرەو پێشـی ببـەیت. هەنـدێك جـار، سـیمینارێك بـەم پرسـیارە دەسـت پێدەکـەم "بـەنرخترین سەرچـاوەی دارایـی تـۆ چـیە؟" عادەتـەن ئامـادەبووان بـۆ ماوەیـەك بـیر لـە پرسـیارەکە دەکەنەوە، وەڵامگەلێکی لەم شێوەیەم دەدەنـەوە "خانووەکـەم، هـەژماری بانکەکـەم یـان کارەکـەم." پاشـان ئـەوەیان بـۆ ڕوون دەکەمەوە کـە بـەنرخترین سەرچاوەی دارایی ئـەوان بریتییـە لـە توانستی بەدەستهێنانی پارە. ئەمەش بریتییـە لـە توانـای تـۆ بـۆ بەدەسـتهێنانی ئـەو ئەنجامانـەی کـە دواتـر خـەڵکی لـە پێناویـدا پارەت پێدەدەن. دەکرێـت هـەموو ئـەو پـارەی هەتـە لەدەسـتی بدەیت بەبێ ئەوەی هیچ هەڵەیـەکی خـۆتی تێدابێت، بـەڵام هـەتا

ئەو کاتەی توانستی پەیداکردن پارەت هەبێت، دەتوانیت بگەڕێیتەوە نێو بازاڕ و هەموو پارەکانت بەدەست بهێنیتەوە. ئەمە ئەو شتەیە کە زۆربەی کەسە سەرکەوتووەکان بەدرێژایی ژیانیان دەیکەن. توانستی پارە بەدەستهێنانی تۆ پێکهاتووە لە کەڵەکەبوونی زانیاری، کارامەیی، ئەزموون، خوێندن، خۆ هیلاك کردن و ئەنجامەکانت کە بە درێژایی ژیانت و ڕێڕەوی پیشەییت کۆت کردۆتەوە. هەموو ژیانی خۆتت خستۆتە سەر تا ئەو توانستەت بەرەوپێش بچێت.

بەهاکەی بەرز دەبێتەوە یان دادەبەزێت؟

لەبەرئەوەی توانای پارە بەدەستهێنان یان قازانجی تۆ سەرچاوەیەکە، وەکو هەر سەرچاوەیەکی دیکە، دەشێت بە تێپەڕبوونی کات بەهاکەی ڕوو لە زیادبوون یان کەمبوون بێت. ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام پەرە بە زانیاری و تواناکانت بدەیت، ببیتە کەسێکی سەرکەوتوو، هەروەها بە زیاتر ئەنجامدانی ئەو ئەرکانەی جێگای بایەخی خەڵکین و ئامادەن لەپێناویدا پارەت پێ بدەن دەکرێت بەهاکەی ڕوو لە زیادبوون بێت. بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام پەرە بە کارامەییت و تواناکانت نەدەیت لەڕێگەی هەوڵ و خۆ هیلاك کردنەوە، دەشێت توانای بەدەستهێنانت بەهاکەی ڕوو لە کەمبوون بێت. بەهۆی گۆڕانکاری خێرا لە ئابووریماندا و خواستی بەردەوام لەسەر توانستی تازە، توانای وەدەستهێنانت هەرگیز لە یەك ئاستدا نامێنێتەوە. (گاری

بێکەر) براوەی خەڵاتی نۆبڵ و ئابووریناس لە زانکۆی شیکاگۆ، ڕایدەگەیەنێت "کەلێنی داهات" لە کۆمەڵگەکەماندا بوونی نیە، بەڵکو ئێمە بە دەست "کەلێنی کارامەیی"ـەوە دەناڵێنین. ئەو کەسانەی کارامەن و خواستێکی گەورەیان لەسەرە، هەمیشە هەر خواستیان لەسەر دەبێت، هەمیشە ئیشیان پێ دەدرێت و هەمیشەش موچەی باش وەردەگرن. لەبەرئەوەی لە ڕێگەی ئەو تواناییانەیانەوە، خاوەنکارەکان دەتوانن ئەنجامی باشتر وەدەست بخەن و سەرئەنجامیش پارەیەکی باش قازانج بکەن لە ڕێگەی بەرهەمهێنان و فرۆشتنی زیاتری بەرهەمەکانیان و خزمەتگوزارییەکانیان.

تواناکان بەسەردەچن

لەلایەکی دیکەوە، ئەو کەسانەی توانایەکی بەسەرچوویان هەیە، ئەو توانایەی کە چیدی جێگای خواستی خەڵك نیە، بەزۆری بۆماوەی چەند مانگێکی زۆر یان تەنانەت چەند ساڵێکی زۆر بە بێکاری دەمێننەوە. (بێکەر) گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە جیاوازی بنەڕەتی لە نێوان ئەو کەسانەی کار دەکەن و بەشێکن لە ٢٠٪ ی سەرتۆپی کۆمەڵگا، ئەوانەی کە تێکڕای داهاتی ساڵانەیان بە ڕێژەی لە ١١٪ زیاد دەکات، لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لە ٨٠٪ ی خوارەوەی کۆمەڵگان، ئەوانەی تێکڕای داهاتی ساڵانەیان بە ڕێژەی لە ٣٪ یان کەمتر زیاد دەکات، تەنها بریتییە لە خۆ تەرخانکردن بۆ فێربوونی بەردەوام. ئەو کەسانەی زۆرترین

پـارە وەردەگـرن هەمیشـە خـەریکی خوێندنـەوە، فێربـوون و بەرەوپێشـتر بردنـی تواناکانیـانن. (ئانـدێرس ئێریکسـن) دامەزرێنەری *لێکۆڵینەوە لە توانستی بەرزی کارکردن*، گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە زۆرینەی خەڵکی لە ساڵی یەکەمدا بۆ ئـەوە کـار دەکەن تا ئەو ڕادەیە فێری ئیشەکەیان بن و دەرنەکرێت. لەدوای ئەوە، هەرگیز بەرەو باشتر بوون ناچن، هەرگیز پێشناکەون. (١٠) ساڵ دوای دەستکردن بە ئیشەکەیان بەرهـەمیان لـەوە زیـاتر نیـە کە لە دوای ساڵی یەکەم هەیان بووە. ئەوە پێدەچێت بـۆ لەسـەدا هەشتای ئەو کەسانە ڕاست بێت کە لەمڕۆدا ئیش دەکەن.

فێرخوازە هەمیشەییەکان

ئـەو کەسـانەی بەشـێکن لـەو لەسـەدا بیسـتەی کـە سـەرتۆپی کۆمەڵگان بریتین لە فێرخوازە هەمیشەییەکان. ئـەوان بـەردەوامن لـە زیـادکردنی زانیـاریی و کارامـەیی بـۆ سـەر خەزێنەکـەیان. دەخوێننـەوە، تێدەکۆشـن و بیرۆکـەی نـوێ جێبـەجێ دەکـەن. هـەرگیز نـاهێڵن پەسـتان بەسـەریاندا زاڵ ببێـت. یـەکێك لـەو بەڕێوەبـەرە گشـتییانەی نـاوی لـە لیسـتی (فۆرچـیون ٥٠٠)ـدا هاتووە، لەم دواییانەدا دەڵێت، "تاکە سەرچاوەی ڕاستەقینەی پێشکەوتنی ڕکابەرانەی بەردەوامی ئێمە بریتییـە لـەو توانسـتەی ئێمـە بـۆ فێربـوون و جێبـەجێ کردنـی بیرۆکـەی تـازە هەمانـە بەشێوەیەکی خێراتر لە ڕکابەرانمان." ئەم قسانە بۆ تۆش ڕاستن. تاکـە سەرچـاوەی کەسـیی ڕکابەرانـەی بـەردەوامی تـۆ

بۆپێشکەوتنت، بۆ ئەوەی هەلی دەستکەوتنی کار و ڕێژەی داهاتت بەرز بمێنێتەوە، بریتییە لەو توانایەی بۆ فێربوون و ڕاهێنان کردن لەسەر کارامەیی تازە هەتە کە پێدەچێت خەڵکی پێویستیان پێ ببێت بۆ ئەوەی ئەنجامی زۆرتر و باشتریان چنگ بکەوێت. (ئێریکسن) بۆی دەرکەوت کە کەسە بەتواناکانی هەموو بوارەکان کاتێکی زۆر زیاتر بە ڕاهێنان و بەرەوپێش بردنی توانا و کارامەییەکانیان بەسەر دەبەن وەك لەو کەسانەی بەتوانانین. ئەم جیاوازییەش هۆکاری سەرەکی ئەو جیاوازییە گەورەی داهاتە کە لە کۆمەڵگاکەمان بەرچاو دەکەوێت.

گرنگترین توانستی خۆت دەستنیشان بکە

(ئێریکسن) لێکۆڵینەوەی لەسەر ئەو بەڕێوەبەرانە کردووە کە لە کۆمپانیا گەورەکان دەستیان کردووە بە ئیش کردن، ئەوانەی کە بە تێپەڕینی چەند ساڵێك گەیشتوونەتە پلە بەرزەکانی بەڕێوەبردن و دواتر بوون بە بەڕێوەبەری گشتی یان سەرۆکی کۆمپانیا، بەو هۆیەوە (٣٠١) ئەوەندەی تێکڕای داهاتی ئەوانەیان بەدەستهێناوە کە لەو کۆمپانیایە کاریان کردووە.

ئێریکسن بۆی دەرکەوتووە کە ئەو کەسانە پلانێکی سادەیان جێبەجێ کردووە لە تەواوی ڕێڕەوی پیشەیاندا. لەگەڵ دەستبەکار بوونیان لە یەکەم کاریان، چوونەتە لای بەڕێوەبەرەکەیان و پرسیویانە، "چ تاکە توانستێك، کە من تێیدا زۆر سەرکەوتووبم، وادەکات بەشێوەیەکی باشتر ڕۆڵی خۆم هەبێت

لە کارەکەمدا." بەڕێوەبەرەکەش بە کارمەندەکەی ڕادەگەیاند ئەگەر لە بازاڕکردن، بنیاتنانی تیم، پێشکەشکردنی سیمینار، خوێندنەوەی پەیامە داراییەکان یان هەر شتێکی دیکە باشبووایە، دەیتوانی کارەکەی زۆر بەباشی ئەنجام بدات و باشتر ڕۆڵی خۆی ببینێت. کارمەندە تازەکە ئەو ئامۆژگارییەی بەوپەڕی پەرۆشییەوە لەگوێ دەگرت و دەستی دەکرد بە کارکردن لەسەر بەرەو پێش بردنی ئەو توانستە. بەرەو پێش بردنی ئەو توانستەی دەکرد بە ئامانجی خۆی و نەخشەیەڕێگایەکی بۆ فێربوونی دادەنا. لیستێکی لە هەموو ئەو شتانە ئامادە دەکرد کە دەشیا جێبەجێیان بکات تا لەو بوارەدا ڕوو لە باش بوون بکات. ئەو کتێبانەی پەیدا دەکردن کە دەبوو بیانخوێنێتەوە، دەچووە ئەو کۆرس و وۆرک شۆپانەی کە دەبوو تێیاندا پشکدار بێت، هەروەها ئەو بەرنامە دەنگیانەشی وەدەست دەخست کە دەکرا بەرێگەوە بۆ ئیش گوێیان لێ بگرێت.

ژمارە ئەفسوناوییەکە

ژمارە ئەفسوناوییەکە ئەمەیە. (ئێریکسن) ڕایدەگەیەنێت کە ئەم کەسە پلە بەرزانە دوو کاتژمێر لە ڕۆژێکدا و پێنج ڕۆژ لە هەفتەیەکدا بۆ فێربوونی توانای نوێ تەرخان کردووە. هەر هەفتەیەك پێکهاتووە لە (١٦٨) کاتژمێر. خەڵکی لە سەرەتای دەستپێکی کارکردنیان لە کۆمپانیایەك، واتا لەسەرەتای ڕێڕەوی پیشەییان، بە تەرخان کردنی (١٠) کاتژمێر بە تێکڕایی لەو (١٦٨)

کاتژمێرە، توانیویانە بەبەردەوامی و بەشێوەیەکی خێرا پلەیان بەرزتر بکەنەوە. بە دەوڵەمەند کردنی زانیار و تواناکانیان، توانیویانە بەردەوامبن لەسەر بەرەوپێشبردنی توانستی بەدەستهێنانی دەرئەنجامەکان. وەختێك هاوڕێکانیان خەریکی ئاهەنگ گێڕان، چونەدەرەوە لەگەڵ هاوڕێیان و تەماشاکردنی یاری بوون، ئەوان سەرگەرمی ئەوە بوون دوو کاتژمێر لە ڕۆژێکدا و پێنج ڕۆژ لەهەفتیەکدا تەرخان بکەن بۆ بەرەوپێش بردنی تواناکانیان تا پەرە بە کارەکەیان بدەن و تێیدا سەرکەوتووترین. (ئانشتاین) دەڵێت، "یەکترگرتن بەهێزترین هێزە لە گەردووندا." ئەمە بۆ پارە و کارامەییەکانیش هەر ڕاستە. ئەو شتەی ئەو بەڕێوەبەرە سەرکەوتووانە بۆیان دەرکەوتووە لە قۆناغەکانی سەرەتای ڕێڕەوی پیشەییان بریتییە لەوەی هەر جارێك فێری کارامەییێکی تازە بوون، لەگەڵ کارامەییەکانی دیکەیان یەکتری دەگرت، کۆی کارامەییەکان و زانیارییەکانیان پێکڕا بەهایان پێکدەهێنا. لەبەرئەوەیە ئەو کارمەندانە تا دەهات بەهایان بەرەو بەرزبونەوە دەچوو.

بە تێپەڕینی ساڵان، گەیشتوومەتە ئەو دەرئەنجامەی کە خەڵکێکی زۆر هەن کە تەنها یەك توانستیان ماوە بۆ ئەوەی داهاتیان بگەیەننە دووهێندە. ئەگەر بیانتوانیبا تەنها یەك توانستی دیکەی پڕبایەخ پەرە پێبدەن و بیخەنە سەر ئەو ئەزموون و توانایانەی خۆیان هەیانە، دەکرا لە کۆمپانیاکەیان بەهایان دوو ئەوەندە بووایە و دوو هێندەش پارەیان وەربگرتایە.

خۆت وەکو خاوەنکار ببینە

ڕێـــژەی لـــە ســـەدا ســـێی خـــەڵکی لەهـــەموو بازرگانییەکـــدا بەرپرسیاریەتی لە ئاستی باڵادا دەگرنە ئەستۆ، بۆ هەر شتێك کە دەیکەن، یان ببن بە هەر شتێك. لە ئەنجامدا، ئەوان خۆیان وەکو خاوەنکار دەبینن. وا ڕەفتار دەکەن کە ئەو کۆمپانیایەی کاری تێدا دەکەن هی خۆیان بێت.

(ڕۆبێرت ڕایش) وەزیری کاری پێشوی ئەمریکا، دەڵێت هەر کە دەچووە کۆمپانیایەك، یەکسەر دەیتوانی پەی بە شێوازی کارکردنی کۆمپانیاکە ببات. دەڵێت بەو جێناوانەدا ڕوون دەبوویەوە کە کارمەندەکانی کۆمپانیا بەکاریان دەهێنا وەختێ باسی کۆمپانیا و خۆیانیان دەکرد. لە کۆمپانیا باڵاکاندا، کارمەندەکان وشەکانی "ئێمە" و "هی ئێمە" بەکاردەبەن، کارمەندەکان وا ڕەفتار و هەست دەکەن کە کۆمپانیاکە هی خۆیان بێت. ئەوان بەتەواوەتی پەیوەستن بە کۆمپانیا و لە ئاستی باڵادا بەرپرسیاریەتی دەگرنە ئەستۆ لەهەمبەر دەرئەنجامەکانی کۆمپانیا. بەڵام هەرچی کۆمپانیا بچوکەکانە، کارمەندەکان ڕاناوەکانی "ئەوان" و "هی ئەوان" بەکاردەهێنن. کۆمپانیا وەکو شتێکی تەواو دابڕاو لە خۆیان دەبینن، وەکو یەکەیەك کە کار و موچەی پێداون دەیبینن، لەوە زیاتر نیە. لەبەر ئەمەیە کە مەزەندە دەکرێت لە سەدا شەست و پێنجی کارمەندانی ئەمڕۆ ناپەیوەستن لە کارەکەیاندا. هەموو ڕۆژێك دەچنە سەر کار بەبێ ئەوەی هیچ پەرۆشییەکیان هەبێت، کەمترین ڕێژەی توانایان

دەخەنە گەڕ، خەریکی خوێندنەوەی ڕێکلامە بڵاوکراوەکانی کارن و خەون بەوەوە دەبینن کارێکی دیکە بکەن.

تۆ سەرۆکیت

خەڵکی بالا جیاوازترن. خەڵکانی بالا پێیان وایە خۆیان بەڕێوەبەری گشتی یان سەرۆکی ڕێڕەوی پیشەیی خۆیانن. خۆیان وەکو سەرۆکی کۆمپانیایەك دەبینن بەناوی "کۆمپانیای تۆ." (ئێرڵ نایتینگەیل) دەڵێت، "گەورەترین هەڵە بیکەیت ئەوەیە وا بیربکەیتەوە کە جگە لە خۆت کار بۆ کەسێکی دیکە دەکەیت." تۆ هەمیشە خاوەنکاری خۆتی. گرنگ نیە بە واژۆی کێ موچەکەت وەردەگریت، تۆ هەمیشە ناوت لە لیستی موچەی خودی خۆتدا هەیە. تۆ هەمیشە کار بۆ خۆت دەکەیت. تۆ سەرۆکی کۆمپانیایەکی خزمەتگوزاری کەسییت کە یەك کارمەندی هەیە، ئەویش خۆتی. تەنها یەك کاڵات هەیە کە لە بازارێکی پڕ لە ڕکابەرییدا بیفرۆشیت، ئەویش خزمەتگوزارییە کەسییەکانی خودی خۆتن.

دیاری کردنی پاداشتی تۆ لە ژیان و ڕێڕەوی پیشەییتدا بەندە بەو خزمەتگوزاریانەی پێشکەشی خەڵکی دەکەیت، هەروەها بەندە بەو توانایەی بۆ خزمەت کردن بە کۆمپانیا و زیادکردنی بەهاکەی بەشێوەیەکی بەردەوام بە درێژایی ڕێڕەوی پیشەییت لە تۆدا بوونی هەیە.

داهاتی تۆ بە چییەوە بەندە؟

داهاتی تۆ بە ڕێژەیەکی ئێجگار زۆر بەندە بە سێ هۆکارەوە: ئەو ئیشەی ئەنجامی دەدەیت، تا چەند بەباشی ئەنجامی دەدەیت و سەختیی شوێن پڕکردنەوەت. ئەگەر بەو بڕە پارەیەی پێت دەدرێت دڵخۆش نیت، پێویستە ئیشێکی جیاواز بکەیت یان پێویستە ئەم ئیشەی ئێستات باشتر ئەنجام بدەیت، هەروەها پێویستە ببیت بە کەسێکی ناوازە بۆ کۆمپانیاکەت، بۆ ئەوەی وەختێك ویستیان بە کەسێکی دیکە شوێنت پڕ بکەنەوە توشی گەورەترین سەرئێشە ببن.

بەهۆی ئەم سێ هۆکارەوە، بێکاری یان کارکردن لە شوێنێکی نزمتر لە ئاستی خۆت، داهاتی بەرز یان نزم، هەروەها بەدەستهێنانی پارەیەکی کەمتر لەوەی کە شیاویت بەتەواوەتی بەندە بە خۆتەوە، واتا بژاردەی کەسیی خۆتن. بە تێپەڕبوونی کات، هەر کەسێك بەتەواوەتی داهاتی خۆی یەکلایی دەکاتەوە. هەر کەسێك خۆی بڕیار دەدات لە داهاتوودا چەند بەدەست بهێنێت. هەرکەسێك دارایی داهاتووی خۆی یەکلا دەکاتەوە بەو شتانەی ئەنجامیان دەدات و بەوانەشی ناتوانێت ئەنجامیان بدات. گەورە ئابووریناس (لودڤیژ ڤۆن میزس) دەڵێت، "هەموو کردارێك دەرئەنجامێك یان دەرئەنجامگەلێکی هەیە." توانای تۆ بۆ پێشبینی کردنی دەرئەنجامی کردارەکانت نیشانەی ئەوەیە بیرمەندێکی شارەزایت. دواتر (ڤۆن میزس) ئەوە دەخاتە ڕوو کە هەر شتێك دەرئەنجامێکی هەبێت بە کردار هەژمار دەکرێت،

تەنانەت ئەو شتانەی کردەییش نین، تەنانەت نەکردنی هیچ شتێك لە هەندێك بارو دۆخدا. چۆن هەندێك شت هەیە کە دەیکەیت دەرئەنجام یان ئاکامیان هەیە لە ژیانتدا، بەهەمان شێوەش نەکردنی هەندێك شت دەشێت دەرئەنجامی هەبێت. هەندێکجار ئەنجام نەدانی هیچ شتێك دەرئەنجامی گەورەتری هەیە لەوەی بیری لێ دەکەیتەوە. کەسێك کە لە کۆتا خولەکدا دێتە سەر کار، زۆرینەی ڕۆژەکەی بە گفتوگۆ کردن لەگەڵ هاوڕێکانی بەسەر دەبات، وچانی ماوەدرێژ بۆ قاوە خواردنەوە و نانی نیوەڕۆ وەردەگرێت و لە زووترین کاتدا بۆی بکرێت دەڕواتەوە، خۆی دەخاتە نێو کۆمەڵە چالاکییەك کە بەزوویی دەرئەنجامی نەرێنیان لەسەر ڕێڕەوی پیشەیی دەبێت. لەبەرئەوە شکستهێنان لە هەندێ شتی وەکو پەرەپێدانی کارامەییەکانت یان بەکارهێنانی کاتەکانت بەباشی یان جێبەجێ کردنی ئەرکە گرنگەکانت بریتین لە کۆمەڵە شتێکی ناکردەیی کە دەشێت دەرئەنجامی نەرێنی بێشومار بەدوای خۆیاندا بهێنن.

سروشت بێلایەنە

هەموو کەسێك دەیەوێت پارەی زیاتر بەدەستبهێنێت، موچەی زیاتر وەربگرێت، خێراتر پلەی بەرزبکرێتەوە و سەربەخۆیی دارایی دەستەبەر بکات. بەڵام سروشت بێلایەنە، لایەنی هیچ کەسێك ناگرێت. وەکو پەیکەری دادپەروەریی وایە کە چاوی بەستبێت. بەکورتی سروشت دەڵێت، "ئەگەر بتەوێت زیاتر بەدەستبهێنیت،

دەبێت زیاتر هەوڵ بدەیت." هەروەها دەشڵێت، "چەندە کۆشش بکەیت، ئەوەندە بەدەست دەهێنیت."

یەکێك لەو گوتانەی زۆر بەلامەوە جوانە بریتییە لە گوتەی فەیلەسوفی ئەڵمانی (گۆتە) کە دەڵێت، "سروشت گاڵتە نازانێت، هەمیشە هەق و ڕەقە. هەمیشە ڕاستە، هەڵە و چەوتییەکان لە مرۆڤەوەیە. ئەو مرۆڤەی نەتوانێت بەرامبەر سروشت سوپاسگوزاربێت، سروشت ڕقی لێ دەبێتەوە. سروشت تەنها لەگەڵ ئەوانەی ناوازەن، بێگەردن و ڕاستگۆن خۆی دەگونجێنێت و نهێنیەکانی دەدرکێنێت." لە هەموو ڕوویەکەوە ئەم گوتەیە بۆ جیهانی کاریش ڕاستە. سروشت دەڵێت دەتوانی چەند پارەت بوێت هەتبێت، بەلام پێویستە بەدەستی بهێنیت لە ڕێگەی خزمەتکردنی خەڵکی لەو شتانەی دەیانەوێت، پێویستیانە و ئامادەن لە بەرامبەریدا پارە بدەن. (ئێلی کالاوەی) دامەزرێنەری کۆمپانیای گۆڵف کالەوەی، جارێکیان دەڵێت، "بازرگانیەکەت ئەمڕۆ نەخشەسازی بۆ کراوە، بۆ ئەوەی دروست ئەو ئەنجامانە وەدەست بخەیت کە ئەمڕۆ خەریکی بەدەستیان دەهێنیت- لەوەش زیاتر ڕێگەیەکی دیکە نیە." هەمان شتیش سەبارەت بە تۆ و کۆمپانیای خزمەتگوزاری کەسییەکەت ڕاستە. ژیانت و ڕێڕەوی پیشەییت، بە هەموو کارامەییەکانتەوە، ئەو شتەی ئەنجامی دەدەیت و تا چ ڕادەیەك بەباشی ئەنجامی دەدەیت، هەموویان پێکڕا ئەو ئەنجامانەت پێدەدەن کە ئەمڕۆ خەریکی بەدەستیان دەهێنیت. ئەگەریش دەتەوێت ئەنجامی زیاتر و باشتر

دەستەبەر بکەیت، پێویستە کارەکەت باشتر ئەنجام بدەیت، بەهای خۆت بەرز بکەیتەوە، بەتایبەتی بە پەرەپێدانی کارامەیی نوێ و باشتر لە خۆتدا کە لە ڕێگەیەوە بتوانیت گەلێك باشتر خزمەت بە کۆمپانیاکەت بکەیت.

تایبەتمەندییەکانت

توانای تۆ بۆ فێربوون و جێبەجێ کردنی زانیاری و کارامەیی تازە، دەرئەنجامی لە ڕادەبەدەر گرنگی دەبێت لەسەر ژیانت. واتا ئەگەر بەبەردەوامی فێر ببیت و گەشە بکەیت، یان لە فێربووندا سەرکەوتوو نەبیت بەڵام گەشە بکەیت، دەرئەنجامەکانی لەسەر ژیانت بێشومار دەبن. یادگرتنی یان پەرەپێدانی کارامەییێك، پاشان زیادکردنی بۆ سەر خەرمانی کارامەییەکانی دیکەت، دەکرێت زۆرجار بەخێرایی بەها و داهاتت بگەیەنێتە دوو ئەوەندە. هەندێك لە وشە هەرە گرنگەکانی بازرگانی لەمڕۆدا بریتین لە *مۆدێلی بازرگانی* و *تایبەتمەندی کاڵا*، لە هەردوو حاڵەتەکەدا ئەم پرسیارانە دەکرێن:

شتەکە چیە؟

چی دەکات؟

چ کێشەیەك چارە دەکات؟

چ ئاکامێك دەدات بە دەستەوە؟

ئەم پرسیارانە بەسەر خۆت و خزمەتگوزارییە کەسییەکانتدا جێبەجێ دەبن. هەروەها بەسەر پێویستی، ویست و خواستی

خێرا گۆڕاوی مشته‌رییه‌کان (خاوه‌نکاره‌کان)یشدا جێبه‌جێ ده‌بێت له‌ به‌رامبه‌ر کێشمه‌کێشم و کێبه‌رکێکانی بازاڕ. ئه‌وانه‌ ئه‌و پرسیارانه‌ن که‌ پێویسته‌ له‌سه‌رت کاتیان بۆ دابین بکه‌یت بۆ ئه‌وه‌ی بیانکه‌یت و وه‌ڵامیان بده‌یته‌وه‌ به‌شێوه‌یکی به‌رده‌وام له‌ ته‌واوی ڕێڕه‌وی پیشه‌ییتدا. ئه‌و کاته‌ی که‌ به‌ خۆهه‌ڵسه‌نگاندن به‌سه‌ری ده‌به‌یت، ده‌شێت به‌ گرنگترین و پڕبه‌هاترین کاتی ژیانت ناو ببرێت.

کارامه‌یی و لێهاتووییه‌ کرۆکییه‌کانی تۆ چین؟

گرنگترین و به‌به‌هاترین کار که‌ ئه‌نجامی ده‌ده‌یت چیه‌؟

گرنگترین ئه‌و ده‌رئه‌نجام و سودانه‌ی بۆ خاوه‌نکاره‌که‌ت و کاره‌که‌ت به‌ده‌ستت هێناون چین؟

ئه‌مڕۆ له‌ ئه‌نجامدانی چ شتێکدا باشی؟ بۆ ئه‌وه‌ی له‌ ژیانی پیشه‌ییتدا سه‌رکه‌وتوو بیت، له‌ ماوه‌ی شه‌ش مانگ یان ساڵی داهاتوودا پێویست ده‌کات له‌ ئه‌نجامدانی چ شتێکی دیکه‌دا باش بیت؟

چ کارامه‌ییێك، ئه‌گه‌ر هاتبا و ته‌واو تێیدا لێهاتوو بووبایت، گه‌وره‌ترین کاریگه‌ری ئه‌رێنی له‌سه‌ر ژیان و ڕێڕه‌وی پیشه‌ییت ده‌بوو؟

چ کارامه‌ییێك زیاتر له‌ هه‌ر شتێکی دیکه‌ یارمه‌تیت ده‌دات تا داهاتت دووهێنده‌ بکه‌یت؟

کۆتا پرسیار ڕه‌نگه‌ گرنگترین و په‌ره‌پێده‌رترین پرسیاری ڕێڕه‌وی پیشه‌ییت بێت. له‌گه‌ڵ زیادبوونی خێرایی گه‌شه‌ له‌ زانیاری،

تەکنەلۆجیا و کێبەرکێ، وەڵامی تۆ بۆ ئەم پرسیارە دەگۆڕێت. پلانی تۆ چیە بۆ پەرەپێدانی ئەم کارامەییە؟

پلانێك بۆ گەشەپێدانی کەسییت ئامادە بکە

پلانت چیە بۆ ئەوەی ببیت بە یەکێك لە کەسە سەرکەوتووەکانی بوارەکەی خۆت؟ خەڵکی پلان بۆ ئەوە دانانێن سەرکەوتوو نەبن، بەڵکو هەر ناتوانن پلانێك دابنێن. لەبەرئەوە پێویستە ئامانجی تۆ ئەوە بێت لە یەك کاتدا تەنها یەك کارامەیی فێرببیت، دانە دوای دانە. دۆزینەوە سەرنجڕاکێشەکە ئەوەیە لەگەڵ سەرنج خستنە سەر فێربوون و پەرەپێدانی گرنگترین کارامەییت بەشێوەیەکی چڕ، ناخودئاگایانە دەست دەکەیتە بەرەو پێش چوون لە هەر کارامەییێکی تردا. بە سەرنج خستنە سەر پەرەپێدانی کارامەییی تاکەکەسیی، شێوازی بیرکردنەوەت و بەکاربردنی کاتت دەگۆڕیت، کاتژمێر بە کاتژمێر و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ. دەبیت بە مەکینەی فێربوون و بەبەردەوامی زانیاری تازە وەردەگریت.

خەڵکی سەرکەوتوو خۆیان بۆ فێربوونی بەردەوام تەرخان کردووە، هەر وەکو ئەوەی تەواوی ڕێڕەوی پیشەیی داهاتوویان لەسەر ئەوە بەند بێت، لە ڕاستیشدا پێوەی بەندە. ئەمڕۆ بڕیار بدە کاتی فێربوون بخەیتە نێو ژیانتەوە، هەموو ڕۆژێك، هەموو هەفتەیەك و هەموو مانگێك. شوێنێکی تایبەت بە فێربوون لە ماڵەکەتدا دروست بکە. خشتەیەك دابنێ بۆ ئەوەی ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کۆشش بکەیت، خۆت لەسەر ئەوە ڕابهێنە

لەو خشتەیە لانەدەیت. بە ئامادەیی ئەوەت تێدا بێت کە پێشوەختە و دووبارە و دووبارە، تەنانەت ئەگەر پێویست بکات بۆ ماوەی سالآنێك، هەقی سەرکەوتن بدەیت، بۆ ئەوەی بگەیتە پۆپەی سەرکەوتن لە بوارەکەی خۆتدا. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە دەتوانیت هەر شتێك فێرببیت کە پێویستت بێت بۆ ئەوەی بگەیت بە هەر ئامانجێك کە دەکرێت بۆ خۆتی دابنێیت. هەتا زیاتر فێربیت، توانای فێربوونت زیاتر و زیاتر دەبێت. کاتێك سەرنجت دەخەیتە سەر فێربوونی بابەتێکی تازە، دەبێتە هۆی چالاك کردنی ڕێژەیەکی زێدەتری هێزی مێشکت – و دەمارەخانەکانت، کە ئەوانیش بە سەدەها و هەزارەها دەمارەخانەی دیکە بەستراونەتەوە. لە ئاکامدا، دەبیتە کەسێکی زیرەکتر، مێشکت گەلێك ڕوونتر و خێراتر کار دەکات. ئەودەم دەتوانیت زۆر بەخێرای فێری بابەتی تازە ببیت. وەختێك دەبیت بە فێرخوازێکی هەمیشەیی، توانا‌کانت بێسنور دەبن.

ڕاهێنانی کردەیی

- ئەو کارامەییەت دەستنیشان بکە، ئەگەر تێیدا فرەلێزان بیت، زیاتر لە هەر کارامەییێکی تر ڕێگەخۆشکەرە بۆ خزمەت کردن.
- پەرەپێدانی ئەو کارامەییەت بکە بە ئامانج، پلانێکی فێربوون بۆ شارەزابوون لەو کارامەییە دابنێ، دواتر هەرچەند ماوەیەکی درێژیش بخایەنێت، تەواوی توانات بۆ شارەزابوون تێیدا بخە گەڕ.
- لانی کەم هەفتەی (١٠) کاتژمێر تەرخان بکە بۆ فێربوون، خوێندن و پەرەپێدانی گرنگترین کارامەییت.

(٤)

کاتی به‌تاڵ

(سه‌رچاوه‌ی هه‌موو ده‌وڵه‌مه‌نده‌کان بریتییه له هزریان. سه‌رمایه له بیرۆکه‌کاندایه، نه‌وه‌ك پاره.)

ڕۆبێرت کۆلێر

یه‌کێك له کاته هه‌ره گرنگه‌کانی ژیانت کاتێکه که خه‌ڵکێکی که‌م په‌ی پێده‌بات، ئه‌ویش کاتی به‌تاڵه. هه‌فته‌یه‌ك (١٦٨) کاتژمێر له‌خۆی ده‌گرێت. که‌سێکی ئاسایی (٨) کاتژمێر له ڕۆژێکدا کار ده‌کات (ده‌کاته ٤٠ کاتژمێر له هه‌فته‌یه‌کدا)، له ڕۆژێکدا (٨) کاتژمێر ده‌خه‌وێت (ده‌کاته ٥٦ کاتژمێر له هه‌فته‌یه‌کدا)، هه‌روه‌ها خۆگۆڕین، نان خواردن و هاتووچۆ کردن بۆ سه‌ر کار ڕۆژانه (٤) کاتژمێری ده‌وێت (٢٨ کاتژمێر له هه‌فته‌یه‌کدا). ئه‌م ئه‌رکانه نزیکه‌ی (١٢٤) کاتژمێر ده‌خایه‌نن، به‌و پێیه‌ش (٤٤) کاتژمێر کاتی به‌تاڵ ده‌مێنێته‌وه. به‌داخه‌وه، هه‌ر که‌سێکی ئاسایی زۆرینه‌ی ئه‌م کاته‌ی به چوونه ده‌ره‌وه له‌گه‌ڵ هاوڕێیان، سه‌یرکردنی ته‌له‌فزیۆن یان جۆره‌کانی تری چالاکییه‌کانی کات به‌سه‌ر بردنی وه‌کو تۆڕه کۆمه‌ڵایه‌تییه‌کان، قسه کردن له‌گه‌ڵ هاوڕێیان و شتی تر کاتی به‌تاڵ به‌سه‌ر ده‌به‌ن. به‌ڵام ده‌کرێت چۆنیه‌تی به‌سه‌ر بردنی کاته به‌تاڵه‌کانت گه‌وره‌ترین بڕیارده‌ری سه‌رکه‌وتن و سه‌رنه‌که‌وتن بێت

لە ژیاندا. دەکرێت لە چالاکیە چێژبەخشەکاندا بەسەری ببەیت یان دەشێت تەرخانی بکەیت بۆ داهاتووت.

بەرهەمە لاوەکییەکانی ژیان

کۆمپانیا بەرهەمهێنەکان، بەتایبەتی ئەوانەی ڕێژەیەکی زۆر سەرچاوە سروشتییەکان و مادەی خاو لە پرۆسەی بەرهەمهێناندا بەکاردەهێنن، ڕێژەیەکی زەبەلاحی بەرهەمی لاوەکی تور دەدەن. لە دەوروبەری هەر کارخانەیەکدا تەپۆڵکەی گەورە گەورەی بەرهەمی لاوەکی دەبینین کە دەبێت بە شێوەیەك لە شێوەکان فڕێبدرێت. بە تێپەڕینی چەند ساڵێك، لەگەڵ پێشکەوتنی زانست، ئەو بەرهەمە لاوەکیانە بە زۆری دەکرێنە بەرهەمی نوێ بۆ فرۆشتن. بەرهەمێکی لاوەکی زۆر کە جاران فڕێ دەدران، ئێستا دەتوانرێت بەرهەمی بەسودی لێ بەرهەم بهێنرێت. لەمەوە بەرهەمە لاوەکییەکان بەشێوەیەکی بەرچاوتر بەکاردەهێنرێنەوە، هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی زیاتری ڕێژەی فڕێدانیان.

هەندێکجار، بەرهەمە لاوەکییەکانی پرۆسەی بەرهەمهێنانی بەرهەمێك، قازانجی لەو بەرهەمە سەرەکییەی بەرهەم دەهێندرێت زیاترە. بۆ ماوەی چەند دەیەیەك (کۆمپانیای کیمیایی بایەر لە ئەڵمانیا) لە ئەنجامی بەرهەمهێنانی بەرهەمە کیمیاییەکان ڕێژەیەکی زۆری بەرهەمێکی لاوەکی بەناوی *ئەسیتەلساڵەسیلك ئەسید* بەرهەم دەهێنا. ئەم ئەسیدە، لە شێوەی کریستاڵی ورد، لەسەر یەك کەڵەکە دەبوو، تەپۆڵکەی گەورەی دروست دەکرد لە

دەرەوەی کارگەکە و دواتر لادەبرا و فڕێدەدرا. بە تێپەڕینی چەند مانگێك، یەکێك لە بەڕێوەبەرانی کۆمپانیاکە هەستی بە شتێك کرد. زۆرینەی ئەو کرێکارانەی بەیانیانی ڕۆژی دوو شەممان دەڕۆیشتن بۆ سەر کار، بەخێرایی ڕادەوستان و چنگێکیان لەو وردە کریستاڵە دەخوارد. کاتێك کرێکارەکان پرسیاری هۆکاری ئەوەیان لێکرا، وەڵامیان ئەوەبوو کە ئەم وردە کریستاڵە ئازارشکێنێکی زۆر باشە، دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو سەرئێشە و ئازاری ماسولکەیەی لە ئەنجامی زۆر کار کردن و خواردنەوەی ڕۆژانی کۆتایی هەفتە توشیان دەبێت. ئەمە بووە هۆکاری دۆزینەوەی پێکهاتە ناوازەکانی ئەو بەرهەمەی کە کۆمپانیای (بایەر) ناوی نا (ئاسپرین). ئەمڕۆ (ئاسپرین)ی بایەر یەکێکە لە ئازارشکێنە هەرە بەناوبانگ و پڕقازانجەکان کە لە هەر دووکانێکی ئاساییدا دەفرۆشرێت و پێویست بە ڕەچەتە ناکات بۆ وەرگرتنی. ئاسپرینی بایەر بە ملیاران دۆلار قازانجی بە کۆمپانیا گەیاند، ڕەنگە قازانجی زۆر زیاتر بوو بێت لەو بەرهەمە سەرەکییەی کە ئاسپرین بەرهەمی لاوەکی بەرهەمهێنانی بوو.

بەرهەمە لاوەکییە کەسییەکانت

لە ژیانتدا کاتە بەتاڵەکانت بەرهەمی لاوەکی تۆن. بە ژیرانە بەکاربردنی ئەم کاتە لەبری بەفیڕۆدان و وەلانانی، دەکرێت بەهای خۆتی پێ زیاتر بکەیت، موچەیەکی باشتری پێ وەربگریت و تەنانەت ببیتە یەکێك لە کەسە هەرە سەرکەوتووەکانی بوارەکەی

خـۆت. کـاتی بـەتاڵ بەرهـەمی لاوەکـی ڕاسـتەقینەی کـاتی سەرقاڵییتە. ئەگەر ژیانێکی ئاسایی بژیت، نزیکە چوار کاتـژمێرت هەیە لە هەر ڕۆژێکدا کە دەتوانیت بە دڵی خۆت بـەکاری بهێنیـت، هـەروەها ڕەنگـە شازدە کاتـژمێری دیکـەت هـەبێت لــە کۆتـایی هەفتـەدا. چۆنییـەتـی بەسـەربردنی ئـەم کاتـە یەکلاکـەرەوەی داهاتووت و زۆرینەی ئەو شتانەیە لەچەند مانگ وساڵی داهاتوودا بەدەسـتیان دەهێنیـت. لـە ئـەنجامی تـەرخان کردنـی بەرهـەمی لاوەکی –کاتی بەتاڵ– بەبەردەوامی بۆ فێربوونی بیرۆکەی تازە و پەرەپێـدانی کارامـەیی تـازە، لەگـەڵ بـەکارهێنانی ڕێگەیـەکی نـەزانراو، ئـەم زانیـاری و کارامەییـە تازانـە لەگـەڵ کارامەییـەکانی خۆتـدا یەکـدەگرن، بەمـەش دەتوانیـت ئەنجامـەکانت دووهێنـدە بکەیت، لە ئەنجامـدا پارەیـەکی گـەلێك زیـاتر لـە دەوروبەرەکـەت بەدەست بهێنیت.

پارەیەکی زیاتر پەیدابکە

یاسای هەشتا بە بیست (٢٠/٨٠) دەڵێـت: ڕێـژەی لەسـەدا بیسـتی ئەوانەی پارە بەدەست دەهێنن لە هەر بوارێکدا، لە سەدا هەشتای پـارەی تـەرخانکراوی ئـەو بـوارە بەدەسـت دەهێـنن. تـۆ پێشـتر ئەمەت بیستووە، بەڵام هەتا ئێستا لەسـەر کاغـەزێك لێکدانـەوەت بۆ کردووە تا بزانی لە ڕاستییدا مانای چ دەدات؟

خـەیاڵ بکـە کۆمپانیایـەك (١٠٠) کارمەنـدی هەیـە کـە مووچـەی مانگانەی هەمووان پێکڕا یەك ملیۆن دۆلارە. بەڵام لەسەدا بیسـتی

سەرتۆپی ئەو کارمەندانە- بیست کەسیان- هەشتا لە سەدی کۆی پارەکە وەردەگرن کە دەکاتە (٨٠٠،٠٠٠) دۆلار. هەشتا لە سەدی کارمەندەکانی دیکەش - هەشتا کەسیان- لە سەدا بیست وەردەگرن کە دەکاتە (٢٠٠,٠٠٠) دۆلار. ئەگەر لەسەر ئەم ژمێرکارییە بەردەوامبین، بۆمان دەردەکەوێت کە داهاتی هەر کەسێکی ئەو لە سەدا بیستە بریتییە لە (٤٠,٠٠٠) دۆلار. تێکڕای داهاتی لەسەدا هەشتاکەی خوارەوەش بۆ هەرکەسێك بریتییە لە (٢،٥٠٠) دۆلار. تێکڕای جیاوازی داهات لە نێوان ئەوانەی پارەیەکی زیاتر پەیدا دەکەن لەگەڵ ئەوانەی پارەیەکی کەمتر پەیدا دەکەن چەندە؟ بریتییە لە (٤٠،٠٠٠) دۆلار دابەش (٢،٥٠٠) دۆلار، یان بریتییە لە جیاوازییەکی شازدە هێندەیی لە داهاتدا لەبەرامبەر هەمان کاتی کارکردن کە هەشت کاتژمێرە. لە هەموو جیهاندا ئەم ڕێسایە ڕاستە، لەسەدا هەشتای ئەوانەی سەرەوە بەتێکڕایی شازدە هێندەی ئەوانەی خوارەوە وەردەگرن. لەسەدا بیستی ناو لەسەدا بیستەکەش (واتا لەسەدا چواری کۆمپانیاکە) زۆر زۆر زیاتر بەدەست دەهێنن.

چیرۆکی خۆم

کاتێك بیست و چوار ساڵ بووم، دینارێکم لە گیرفاندا نەبوو، لە کێشمەکێشی چونە نێو دنیای فرۆشتنی ڕاستەوخۆ بووم، فرۆشیارێکی دیکە پرسیاری لێکردم کە ئایا تا ئێستا یاسای بیست بە هەشتام بیستوە یان نا- ئەوەی کە لەسەدا بیست،

لەسەدا هەشتای داهاتی فرۆشتنەکەیان دەست دەکەوێت. هەرگیز ئەو ئامارەم نەزانیبوو کە لە کۆندا پێی دەگوترا (ڕێسای پەرەیتۆ). بەڵام لەو کاتەدا یەکسەر ئەوەم بۆ دەرکەوت کە بژاردەیەکم لەبەردەستە، دەتوانم پارەیەکی کەم بە دەستبهێنم یان پارەیەکی زۆر. لەوکاتەدا پارەیەکی زۆر کەمم وەردەگرت، هەر زۆر کەم. بۆیە بڕیارمدا کە هەرچیەك پێویست بێت دەیکەم تا خۆم بگەیەنمە ناو لەسەدا بیستەکە. ئەو بڕیارە ژیانی گۆڕیم. لەو ڕۆژەوە، دەستم کردە پرسیار کردن لە کەسانی سەرکەوتوو کە ئایا ئەوان چ شتێکیان جیاوازتر لە من ئەنجام دەدا. ئەو کتێبانەم دەخوێندەوە کە کەسە سەرکەوتووەکان نوسیبوویان. گوێم لەو بەرنامە دەنگییانە دەگرت کە سەبارەت بە سەرکەوتن و فرۆش بوون و لەلایەن کەسی سەرکەوتووەوە تۆمار دەکران. لەو سیمینارانەدا بەشداریبم دەکرد کە کەسە سەرکەوتووەکان پێشکەشیان دەکرد و تێیدا دروست باسی ئەوەیان دەکرد چۆن لە خوارەوەڕا گەیشتونەتە سەرەوە. شتێك کە فێربووم ئەوەبوو کە هەموو ئەو کەسە سەرکەوتووانەی لە لەسەدا بیستەکەی سەرەوەن پێشتر لە لەسەدا بیستەکەی خوارێ بوون. هەموو ئەوانەی ئێستا بار و گوزەرانیان باشە، ڕۆژێك لە ڕۆژان گوزەرانیان باش نەبووە. نزیکەی هەموو ئەوانەی ئەمڕۆ دەوڵەمەندن، ڕۆژێك لە ڕۆژان هەژار بوون. گەورەترین خاڵی وەرچەرخانی ژیانی کەسە سەرکەوتووەکان بریتییە لەو کاتەی بڕیاری ئەوەیان داوە ببن بە یەکێك لە کەسە سەرکەوتووەکانی بواری خۆیان. لەمڕۆوە بڕیار

بدە کە ببیتە یەکێك لەو لە سەدا بیستەی سەرەوە، ئەگەر هەر خۆت لەو لەسەدا بیستەی سەرەوەیت، بڕیاربدە بگەیتە لەسەدا دەیەکەی سەرەوە.

ئامانجێکی ڕوون بۆ خۆت دیاری بکە

تۆ ناتوانیت ئامانجێك بپێکیت کە لێتەوە دیار نەبێت. ناتوانیت بگەیت بە ئامانجێك کە نەزانیت چیە. ئەمڕۆ لە هەر بوارێکدا کار بکەیت، بزانە لەسەدا بیستەکەی سەرەوە چەند بەدەست دەهێنن. دواتر ئاستی دارایی ئەوان بکە بە ئامانجی سەرەتاییت. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە: لەو ساتەوەختەی بڕیارتدا ببیت بە یەکێك لە لەسەدا بیستەکەی سەرەوە لە بوارەکەی خۆتدا، هیچ کەسێك و شتێك ناتوانێن بتوەستێنێت، مەگەر خۆت کۆڵ بدەیت. سوربوونی خۆت لە هەر شتێکی دیکە بەهێزترە کە بیەوێت کارت لێبکات.

بڕیارێك بدە! هەتا ئێستا هیچ کەسم نەبینیوە، لە هیچ شوێنێکی دنیا (بە دیاریکراوی لە ١٢٠ وڵات)، ویستبێتی ببێت بە یەکێك لەو لەسەدا بیستەی سەرەوە و نەیتوانیبێت دوای ئەوەی بڕیاری بیکە *یان بمرە*—یان داوە، بڕیار بدەیت هەر شتێك پێویست بێت ئەنجامی بدەیت لە پێناو بەدەستهێنانی ئامانجەکەت. هەروەها هیچ کەسێکیشم نەدیوە توانیبێتی ببێت بە یەکێك لەو لەسەدا بیستەی سەرەوە هەتا ئەو بڕیارەی نەدابێت، دواتریش بە چەند مانگێك و تەنانەت ساڵێکیش هەوڵ و کۆششی جیدی نەکردبێت.

دروشمی کەسی سەرکەوتوو ئەمەیە، "بەردەوام دەبم، تا پێی دەگەم!" کێشەی کۆمەڵگا لە ئێستادا، کێشەی کەلێنی دارایی نیە، بەڵکو کەلێنی کارامەییە. ئەوانەی زۆرترین موچە وەردەگرن، کۆمەڵێك کارامەییان هەیە کە خواستیان لەسەرە. بەڵام ئەوانەی کەمترین موچە وەردەگرن، نیانە. کارامەییەکان وەکو نوقڵ و چکلێتی شەوانەی *هاڵەوین* دابەش ناکرێت، بەڵکو پێویستی بە پەرەپێدان هەیە لەگەڵ ئارامگرتن و پێداگرییەکی درێژخایەن.

بەردەوامبە لەسەر فێربوون و گەشەکردن

کەسانی لەسەدا بیستەکەی سەرەوە سودێکی باش لە کاتی بەتاڵیان دەبینن. بەردەوامن لەسەر فێربوون و گەشەکردن بەدرێژایی ڕێرەوی پیشەییان. لەئەنجامدا، داهاتیان بە ڕێژەی لەسەدا (١١) زیاد دەکات لەساڵێکدا. بە لەسەدا (١١) لە ساڵیکدا، لەگەڵ هێزی یەککگرتن لەگەڵ کارامەییەکانت، داهاتت هەموو شەش ساڵ و نیو جارێك دووهێندە زیاد دەکات. ئەمە مانای وایە، ئەگەر لە تەمەنی بیست ساڵییەوە دەست پێبکەیت و هەر ساڵێك بەرەو باشتر بوون بڕۆیت، هەموو هەفتەیەك بە تێکڕایی دە کاتژمێر کۆشش بکەیت، لە تەمەنی بیست و حەوت ساڵییدا دووهێندەی داهاتی سەرەتای دەستپێکردن دەست دەکەوێت. لە تەمەنی سی و چوار ساڵییدا، دووبار داهاتت دووهێندە دەکەیتەوە، واتا چوارهێندەی سەرەتای دەستپێکردن، و لە بوارەکەی خۆتدا دەبیتە خاوەن بەرزترین موچە. ئەگەر

بەردەوامبیت لەسەر بەرەو پێش چوون، بە زیادکردنی پڕبەرهەمییت، کارایيت و داهاتت بە ڕێژەی لەسەدا (١١) لە هەر ساڵێکدا، لە تەمەنی سی و نۆ ساڵییدا دووبارە داهاتت دووهێندە دەبێت و دەکەویتە سەر ڕێرەوی گەیشتن بە سامانی کەسییت. ئەگەر بە درێژایی ژیانت بەردەوامبیت لەسەر ئەم پەرەپێدانە، کاتێك دەگەیتە تەمەنی چلەکان و پەنجاکان، دەبیت بە یەکێك لە لەسەدا دەیەکەی سەرەوە، یان تەنانەت لەسەدا یەکی سەرەوە لەو کەسانەی پارە بەدەست دەهینن لە جیهاندا. کەسانی لەسەدا بیستەکەی سەرەوە بەدرێژایی ڕێرەوی پیشەییان بەردەوامن لە گەشەکردن و فێربوون. بەڵام کەسانی لەسەدا هەشتاکەی خوارەوە هەر کە پێداویستییە سەرەتاییەکانی ئیشەکەیان فێربوون یەکسەر لە فێربوون و پەرەپێدانی کارامەییەکانیان دەکەون. تۆ کامیانیت؟ دەتەوێت لە ساڵانی داهوودا لە کامیان بیت؟ ئەمڕۆ بڕیار بدە هەموو هەفتەیەك دە کاتژمێر لە کاتی بەتاڵت تەرخان بکەیت بۆ داهاتووت. ئەمە دەبێت بە یەکێك لە باشترین ئەو بڕیارانەی دەیدەیت.

ڕاهێنانی کردەیی

- بە وەدەستهێنانی کارامەیی زیاتر لە کاتە بەتاڵەکانتدا، هێزی یەککگرتن لە لە خۆتدا بخە گەڕ.
- بڕیار بدە ببیت بە یەکێك لەو لەسەدا بیستەی سەرتۆپی کۆمەڵگا کە لە بوارەکەی خۆیاندا داهات بەدەست دێنن.
- بۆ ئەوەی دانەبڕێیت، بزانە ئەوانەی زۆرترین داهات بەدەست دەهێنن، لە کاتە بەتاڵەکانیاندا چی دەکەن. دواتر هەمان ئەو شتانە ئەوەندە دووبارە بکەوە، هەتا دەبن بە خوو لە هزر و کردارتدا

(٥)
کاتی کار کردن

(ئه‌وه‌نده‌ی ده‌توانیت که‌سێکی دروست به‌ چونکه‌ ئه‌وه‌ به‌رزترین پێگه‌یه‌. ئه‌گه‌ر هه‌وڵی ته‌واوه‌تی خۆت بده‌یت، هیچی ترت له‌سه‌ر نیه‌.)

هۆره‌یشیۆ درێسه‌ر

سه‌رکه‌وتن، به‌ره‌و پێش چوون و داهاتت به‌قه‌د هه‌ر هۆکارێکی دیکه‌، هه‌ڵبه‌ت ئه‌گه‌ر زیاتر نه‌بێت، به‌نده‌ به‌ شێوازی به‌کار بردنی کاتی کار کردنته‌وه‌. کاره‌ساته‌که‌ ئه‌وه‌یه‌ زۆرینه‌ی خه‌ڵکی تۆزقاڵێك هێنده‌ی توانای ڕاسته‌قینه‌ی خۆیان کار ناکه‌ن. هیچ شتێك وه‌کو ئه‌وه‌ به‌خێرایی ناتباته‌ پێشه‌وه‌ که‌ به‌ نه‌ریتی باش له‌ کار کردندا ناوت ده‌رکردبێت. کاتێك تۆ گه‌لێك چالاکیت له‌ ئیشدا، تا دێت هه‌لی زیاترت بۆ ده‌ڕه‌خسێت. له‌گه‌ڵ ئه‌وشدا یه‌کێك له‌ به‌ربه‌سته‌ هه‌ره‌ گه‌وره‌کانی کارایی بریتییه‌ له‌ بنیادی کار خۆی. گوته‌یه‌ك هه‌یه‌ ده‌ڵێت، "ناتوانیت هیچ کارێك ئه‌نجام بده‌یت له‌سه‌ر کار." هۆکاره‌که‌شی ئه‌وه‌یه‌ کاتێکی زۆرت به‌هۆی دۆخ و که‌سانی دیکه‌وه‌ له‌ده‌ست ده‌چێت، به‌تایبه‌تی که‌ له‌گه‌ڵ گروپ و که‌سانی دیکه‌دا کار بکه‌یت، چ له‌ ناو کۆمپانیا چ له‌ ده‌ره‌وه‌ بێت. کاتێکی زۆرت ته‌نها به‌ وه‌ڵامدانه‌وه‌ی ئه‌وانی دی ده‌ڕوات.

هەرچەندە ئەوە زۆر گرنگە فێری کار کردن ببیت لەگەڵ گروپی تر یان گروپی دیکە لە دەوروبەرت هەبن، کە هێزێکی تەواوکەر و زانیاری و توانایان هەبێت، هەروەها کە یارمەتی و بەشداریکردنی ئەوانت پێویست بێت بۆ ئەنجامدانی کارەکەت. لەگەڵ ئەوەشدا، پرسیارەکە هەمیشە ئەمەیە، چۆن کارەکانت ئەنجام دەدەیت لەسەر کار.

زیرەکی لە شتە بنچینەییەکاندا

با پێداچوونەیەکی خێرا بکەین سەبارەت بە بنچینەکانی بەباشی بەکاربردنی کاتت:

١- ئامانج و مەبەستی ڕوون دابنێ. پێویستە دروست بزانیت بۆچی کار دەکەیت و دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت.

٢- بەوردی نەخشەڕێژی بۆ کارەکەت بکە و بینوسە. پێویستت بە پلانی کردەیی پڕ وردەکارییە کە بەپێی ئەولەویەت بۆ کاری پڕ بەرهەم ڕێکخرابێت.

٣- لە ئەرکەکاندا پێشییەتییەکی ڕوون هەبێت. پێویستە هەمیشە کار لەسەر چالاکییە پڕبەهاکانت بکەیت.

٤- کاتی کارذن، بەتەواوەتی کار بکە. دەبێت فێربیت کە چۆن لە یەك کاتدا هۆشت تەنها لەسەر یەك شت چڕبکەیتەوە، ئەویش گرنگترین شتە، لە هەر کاتێکدا بێت، و بەردەوامبیت لەسەری تا تەواوی دەکەیت. ئەمەش ویست و ئیرادەیەکی گەلێك گەورە و زاڵبوون بەسەر خودی پێویستە، بەلام ئەو

بەرهەمـەی لـە ڕێـڕەوی پیشـەییتدا دەیچـنیتەوە بەڕاسـتی شایەنی ئەوەیە.

کـات بەشـێکی جودانـەبووەوەی سـەرکەوتنە. هـەر شـتێك کـە دەتەوێت لەسەر کـار ئـەنجامی بدەیت پێویسـتی بـە کاتـە. تاکـە ڕێگەیەك بۆ ئەوەی کاتی پێویستت دەست بکەوێت بۆ ئەنجامدانی ئـەو شـتانەی کـە بەڕاسـتی جیاوازییـەك لـە کـار و ژیانتـدا دێننـە کایەوە بریتییە لە گلدانـەوەی ئـەو کاتـەی لـە کـاتی ئاسـاییدا بـە ئەنجامدانی شتی دیکەوە بەسەری دەبـەیت. تـۆ چوار دەورت بـە کەسـانێك و بـار و دۆخێـك تـەنراوە کـە کاتــت دەکـوژن و بـەو کاریگەرییە نازانن کە دەشـێت تـۆ بـە درێـژایی ڕۆژەکـە هـەتبێت. تەنها بە جێبەجێ کردنێکی چڕ و توندی خودئاکارەکان دەتوانیـت خۆت لەو کاتکوژانە قوتار بکەیت.

حەوت گەورەترین کاتکوژەکان

لـە جیهـانی کارکردنـدا حـەوت گـەورەترین کـاتکوژ هـەن، کـە لـە سـەدان لێکۆڵینـەوە و ڕاپرسـییدا ئاماژەیـان بـۆ کـراوە. توانـای مامەڵەکردنت لە تەکیان بە شێوەیەکی کاریگـەر، سـەرکەوتنی تـۆ لە ڕێڕەوی پیشەییتدا یەکلا دەکاتەوە.

١- **تەلەفۆن، ئیمەیڵ و نامە سەرقاڵکەرەکان:** یەکەم گەورەترین کـاتکوژ بریتییـە لـە دابـڕان بـەهۆی تەلـەفۆن، ئیمـەیڵ و کورتەنامـە. کاتێـك زەنگـی تەلـەفۆن یـان ئیمـەیڵ لێـدەدات،

زنجیرەی هۆشت دەپچڕێت و دادەبڕێت لەو کارەی لەبەر دەستدایە. کە مۆبایلەکەت دادەخەیتەوە یان ڕووت لە شاشەکە وەردەگێڕیت، بەزەحمەت دەگەڕێیتەوە سەر کارەکەی بەر دەستت. حەوت ڕێگە هەیە بۆ مامەڵە کردن لەتەك دابڕان بەهۆی ئیمەیڵ یان تەلەفۆن:

١. ئیمەیڵ و تەلەفۆن وەکو ئامێرێکی بازرگانی بەکار بهێنە. بەپەلە وەڵامی پەیوەندییەکان بدەوە و دایخەوە، هەروەها کۆمپیوتەریش بەهەمان شێوە بەکار بهێنە و لێی دوور بکەوەوە. کاتێك خەریکی کارکردنی، خۆت بە پەیوەندیە کۆمەڵایەتییەکانەوە سەرقاڵ مەکە. پەیوەندی و نامەکانت تا ئەوەندەی دەتوانی کورت و پوخت بکەوە. پێویستە لە نێوان کاتەکانی (٩) بۆ (٥) (واتە کاتی دەوام) وا خۆت لەسەر بەکارهێنانی تەلەفۆن و کۆمپیوتەر ڕابهێنیت کە ئامێرێکی بازرگانین. ئەمە بەهەمان شێوە بۆ مۆبایلەکەشت هەر ڕاستە.

٢. پەیوەندی و ئیمەیڵەکانت دوابخە. پێش ئەوەی وەڵامی پەیوەندی و ئیمەیڵەکان بدەیتەوە بزانە کێیە. زاڵبە بەسەر ئەو هەستە فزوڵیە سروشتییەی لە کاتی هاتنی پەیوەندییەکی نەناسراودا بۆت دروست دەبێت. بزانە بۆچی پەیوەندی دەکەن بەر لەوەی وەڵام بدەیتەوە.

٣. هەرکات گونجا، چەند کاتێك لە ڕۆژەکەتدا دیاری بکە کە ڕێگە بە هیچ دابڕینێك نەدەیت. مەبە بە کۆیلەی زەنگی تەلەفۆنەکەت، ئیمەیڵەکەت یان کورتەنامەکەت. شتگەلێك

فەرامۆش بكە، هیچ شتێك هێندە گرنگ نیە كە نەتوانیت دواتر لە كاتی گونجاودا بگەڕێیتەوە سەری.

٤. كاتێك تەلەفۆنێك دەكەیت یان ئیمەیلێك دەنێریت، كاتێكی دیار دابنێ بۆ ئەوەی پەیوەندیت پێوە بكەنەوە. پێیان بڵێ لە چی كاتێكدا بواری وەڵامدانەوەی پەیوەندی و نامەت هەیە. خۆت لەو دۆخە بپارێزە كە تۆ پەیوەندی بكەیت و ئەوان بواریان نەبێت یان بەپێچەوانەوە. ژمارە تەلەفۆنێك جێبهێڵە ئەگەر حاڵەتی بەپەلە هاتە پێش.

٥. كاتی تەلەفۆن و ئیمەیڵەكانت ڕێكبخە. كێرڤی فێربوون بەكار بهێنە. بە جۆرێك هەموو پەیوەندی و ئیمەیڵەكانت بخە یەك كاتەوە، و بە درێژایی ڕۆژەكە خەریكی تەلەفۆن مەبە. هەندێكجار دەتوانیت تەلەفۆن و ئیمەڵەكانت كۆ بكەیتەوە تا كاتژمێر (١١) و دواتر لە نیوەڕۆدا پەیوەندیان پێوە بكەوە. دواتر بەهەمان شێوە كۆیانبكەوە تا كاتژمێر (٣:٣٠) و دواتر لە كاتژمێر (٤:٣٠)دا پەیوەندییان پێوە بكەوە.

٦. پێشوەختە پلان بۆ ئیمەیڵ و تەلەفۆنەكانت دابنێ. وابزانە پەیوەندیەكی تەلەفۆنی كۆبوونەوەیەكی كارە، پوختەیەك یان نەخشەیەكی بۆ ئەو شتانە بنوسە كە دەتەوێت لەو پەیوەندییە یان ئیمەیڵە باسی بكەیت.

٧. تێبینی باش بنوسە. لەكاتی تەلەفۆن كردندا، هەموو ئەو خاڵە سەرەكییانە بنوسە كە لەلایەن خۆت و ئەو كەسەی پەیوەدیت لەگەڵ گرتووە باس كراوە. هەرگیز وەڵامی

تەلەفۆنەکەت مەدەوە کە بەستەیەك کاغەرز لەبەردەمتدا و پێنوسێك لە دەستتدا نەبێت. هەمیشە هێز لەلای ئەو کەسەیە کە باشترین تێبینی نوسیبێت.

٢- **میوانی ناوەخت:** دووەم گەورەترین کاتکوژ بریتییە لە میوانی ناوەخت. ئەو میوانانەی سەرێکت لێدەدەن دەشێت کاتێکی گەلێك زۆر ببەن. ئەمانە دەکرێت کەسانێك بن لەناو یان دەرەوەی کۆمپانیا. دێنە ئۆفیسەکەت، لە ئیشت دەکەن، زنجیرەی هۆشت دەپچڕێنن، لە سەرکەوتن دوات دەخەن. هەندێکجار زیاد لە پێویست باسی شتانێکی بێبایەخ دەکەن و لە کارەکەت دوورت دەخەنەوە. پێویستە هەرچۆنێك بێت ڕێگەیەك بدۆزیتەوە بۆ ڕزگار بوون لەم کاتکوژانە. دەشێت ئەم پێنج شتانە بکەیت:

١. کەشێکی ئارام بۆ کارکردنت دروست بکە. کاتێك لە ڕۆژەکەتدا دیاری بکە کە تێیدا سەرنجی تەواوەتیت دەخەیتە سەر کارکردن. لەو کاتە دیاریکراوەدا، ڕێگە بە هیچ بڕینێك مەدە. هەموو شتێك بکوژێنەوە. هێمایەکی "بێزارم مەکە" بە دەرگەکەتەوە هەڵبواسە. ئەوەیان بۆ ڕوون بکەوە کە ئەو هێمایە هەڵواسرا، ناتەوێت هیچ کەسێك و شتێك بێزارت بکات بە هەر هۆکارێك بێت مەگەر لە حاڵەتی ناچاریی.

٢. کاتێك میوانی نەخوازراو دێنە ئۆفیسەکەت یان شوێنی کارەکەت، بەخێرای هەستە و وا پیشان بدە کە بەنیازی

ڕۆیشتنی. دەست بکە بە ڕۆیشتن بە شێوازێك کە بەڕێگاوەبیت بۆ دەرەوە. بە کاتکوژەکە بڵێ کە ئەمڕۆ یەك بار ئیش کەوتووە بەسەرتدا و کارێکی زۆرت هەیە کە دەبێت ئەنجامیان بدەیت. کاتێك کەسێك بە تەلەفۆن دەتبڕێت، بڵێ خەریکم دەڕۆمە دەرەوە و تۆزێك بەپەلەم، ئەمەش وادەکات بێ ئەملاو ئەولا بچێتە سەر ئەسڵی بابەتەکە.

٣. کۆتایی بە گفتوگۆیەکە بهێنە. کاتێك کۆبوونەوەکە زیاد لە پێویست درێژە دەکێشێت، دەتوانیت بڵێیت، "یەك شتی تر هەیە پێش ئەوەی بڕۆیت." بە هەر شتێك کە بە خەیاڵتدا دێت، بۆ نمونە تەوقە کردن، کۆتایی بە گفتوگۆکە بهێنە و بگەڕێوە سەر کارەکەت.

٤. کاتی دیاریکراو بۆ یەکتربینین دابنێ. بۆ ئەوەی مامەڵەیەکی کاریگەر لەتەك میوانە ناوەختەکاندا بکەیت، دەتوانیت کاتی دیاریکراو بۆ یەکتربینین تەرخان بکەیت کە بۆ هەردوو لاتان گونجاو بێت. بۆ کۆبوونەوە لە ئۆفیسەکەتدا وادە دیاری بکە، بە ستافەکەت ڕابگەیەنە کە لە چەند کاتێکی دیاریکراوی ڕۆژەکەتدا دەرگاکەت والآ دەبێت بۆیان و بوارت دەبێت.

٥. خۆت لە کات کوشتنی کەسانی دی بپارێزە. هەموو هەوڵێکت بخە گەڕ بۆ ئەوەی خودی خۆت نەبیت بە میوانێکی ناوەخت. ئەگەریش هەر سەرت لە کەسێکدا بەبێ ئاگادار کردنەوەی پێشوەخت، هەمیشە ئەوەندە ڕێز بنوێنە کە بپرسیت "ئایا ئێستا کاتێکی باشە بۆ قسە کردن یان دواتر یەك ببینین؟"

پێشوەختە داوای مۆڵەتیان لێبکە. شتێکی حەپەسێنەرە کە خەڵکی ناخودئاگا کاتی کەسانی تر دەکوژن بەبێ ئەوەی خۆیان پێی بزانن.

ئەگەر بتەوێت ڕێژەی کاریگەرییت بەرز رکەیتەوە، لەوانیتر بپرسە، "چ شتێکی من دەبێت هۆی کات کوشتنت؟" خۆت بۆ هەموو شتێك ئامادە بکە. هەر شتێکیشیان گوت، بەرگری لە خۆت مەکە و ڕوون کردنەوەش مەدە. تەنها بەبێ بچڕاندن گوێی لێبگرە و سوپاسی بکە.

٣- **کۆبوونەوەکان:** سێیەمین کاتکوژ کۆبوونەوەکانن، چ پلان بۆ دانراوبێت یان لەناکاو بێت. کۆبوونەوەکان لەسەدا (٤٠) بۆ (٥٠) ی کاتەکەت دەبەن. ئەو کۆبوونەوانە دەشێت پلان بۆ دانراو و ڕێکخراو بن و لە چەند کەسێك پێك هاتبێت، یان تەنها دوو قۆڵی بێت لە ئۆفیسێکدا یان لە مەمەڕێکدا. هەر کاتێك کەسێك یان زیاتر دەبینیت و قسە دەکەن، تۆ لە کۆبوونەوەدایت. بەهۆی لاوازی نەخشەسازی و ئامادەکاری، زۆرینەی کۆبوونەوەکان ناپێویستن و تەنها کات کوشتنن. هەرچەندە کۆبوونەوەکان شتێکی خراپ نین. کۆبوونەوەکان ئامێرێکی بازرگانی پێویستن بۆ ئاڵوگۆڕی زانیاری، چارەسەرکردنی کێشەکان و پێداچوونەوەی ڕەوشی بەرەوپێش چوون. لەگەڵ ئەوەشدا، پێویستە سەرپەرشتی بکرێن و کاریگەرانە بەکار بهێنرێن. بەر لەوەی کاتی

کۆبوونەوەیەك جێگیر بکەیت، بزانە چەند کاتی پێویستە. لەبیرت بێت هەر کۆبوونەوەیەك تێچووەکەی بریتییە لە ڕێژەی داهاتی هەر کەسێکی بەشداربووی کۆبوونەوەکە لێکدانی ئەو کاتژمێرانەی لە کۆبوونەوەکەدا بەسەر دەبرێن. لەبەرئەوە، پێویستە کۆبوونەوەکان وەکو دەستمایەیەك مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت و چاوەڕوانی قازانجەکەشی بکرێت. ئەمانەی خوارەوە حەوت ڕێگەن بۆ کاریگەرتر کردنی کۆبوونەوەکان:

١. بپرسە ئایا کۆبوونەوەکە گرنگە یان نا. ئەگەر ناپێویست بوو، هەرکەی گونجاو بوو خۆت لە ئەنجامدانی بە دوور بگرە. ئەگەر پێویست نەکات کەسێك لە کۆبوونەوەیەکی دیاریکراودا بەشداری بکات، حەتمەن پێی ڕابگەیەنن کە پێویست ناکات ئامادە بێت.

٢. بەرنامەیەك دابنێ. ئەگەر گرنگیی کۆبوونەوەکە یەکلابوویەوە، مەبەستێکی ئاشکرا دیاری بکە و بەرنامەیەك بنوسە یان لسیتێك لە هەموو ئەو شتانە ئامادەبکە کە دەبێت لە کۆبوونەوەکەدا تاووتوێ بکرێن. لە تەنیشت هەر بابەتێکیش ناوی ئەو کەسە بنوسە کە پێشبینی دەکرێت قسەی لەبارەوە بکات. ئەمە بە هەمان شێوە بۆ کۆبوونەوە دووقۆڵییەکانیش ڕاستە کە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت، ژێردەستەیەکت، مشتەریەك، کاڵاورێك یان هەر کەسێکی دیکە ئەنجامی بدەیت. توشی سەرسوڕمان دەبیت لەوەی

چەند بەخێراییتر و کاریگەرتر کۆبوونەوەکە تێدەپەڕێت کاتێك بەرنامەیەکی نوسراو هەبێت کە هەموو کەسێك شوێنی بکەوێت.

٣. با دەستپێك و کۆتایی لە کاتی خۆیدا بێت. کاتێك بۆ سەرتا و کۆتایی کۆبوونەوەکە دیاری بکە. خراپترین جۆری کۆبوونەوە ئەوەیە کە لە کاتێکی دیاریکراودا دەست پێدەکات بەڵام کاتێکی دیاریکراوی کۆتایی نیە. یاسایەکی تر ئەمەیە: چاوەڕێی درەنگکەوتووەکان مەکە. وا دابنێ کەسە درەنگکەوتووەکە هەر نایەت بۆ کۆبوونەوەکە و لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا دەست پێبکە. زۆر شتێکی نادادپەروەرانەیە سزای ئەوانە بدەی کە لە کاتی خۆیدا ئامادەبوون بە چاوەڕێ کردنی ئەو کەسانەی درەنگ دێن، هەڵبەت ئەگەر بێن.

٤. سەرەتا بابەتە هەرە گرنگەکان تەواو بکە. کاتێك بەرنامەکە دەنوسیت، یاسای (٢٠/٨٠) جێبەجێ بکە. بەرنامەکە بەشێوەیەك ڕێکبخە کە لە سەدا بیستی گرنگترین بابەتەکان لەسەرتاوە شەن و کەو بکرێن. بەم شێوەیە ئەگەر کاتیش تەواو ببێت، تۆ ئەو بابەتانەت تەواو کردووە کە لەسەدا هەشتای بەهای کۆبوونەوەکەیان هەیە بەر لە تەواو بوونی کاتەکە.

٥. با پوختەیەك بۆ هەموو ئەنجامێك هەبێت. کاتێك گفتوگۆ لەسەر بابەتێکی ناو بەرنامەکە دەکەیت، گفتوگۆکە پوخت

بکەوە و ئەنجام دیاری بکە. هەر بابەتێك تەواو بکەن و لەسەری ڕێك بکەون پێش ئەوەی بچنە سەر بابەتی داهاتوو. بۆ هەر بابەتێك بەر لەوەی بچنە سەر بابەتی داهاتوو ئەو شتانە دووبارە بکەوە کە بڕیاریان لەسەر دراوە و لەسەری ڕێکەوتوون.

٦. بەرپرسیاریەتی دیاریکراو بسپێرە. کە بڕیارێکتان دا، بۆ ئەو کارانەی لەسەری ڕێکەوتوون بەرپرسیاریەتی بسپێرە بە کەسێکی دیاریکراو و کۆتا بەرواری بۆ دابنێ. لەبیرت بێت، گفتوگۆ کردن و ڕێکەوتن لەسەر بابەتانێك بەبێ سپاردنی بەرپرسیاریەتیی و دانانی کۆتا بەروار بۆ تەواو کردنی، تەنها گفتوگۆیەکی ئاساییە.

٧. تێبینی بنوسە و خولەکەکان دابەش بکە. کلیلی بەرزترین ڕێژەی سەرکەوتووبوونی هەر کۆبوونەوەیەك بریتییە لە نوسینی تێبینی لەگەڵ بەڕێوەچوونی کۆبوونەوەکە، دواتر دابەشکردنی خولەکەکانی کۆبوونەوەکە لەماوەی بیست و چوار کاتژمێردا. ئەو کەسەی خولەکی دروست وەربگرێت و ئەو تێبینیانەشی دوای هەفتەیەك یان مانگێك بەدەست بگات، هەمیشە کاریگەرییەك و هێزێکی زیاتری هەیە لەو کەسەی کە تەنها پشتی بە یادگای بەستووە.

٤- ئاگر کەوتنەوە: چوارەم کاتکوژ ئاگرکەوتنەوە و حاڵەتی تەوارییە. ڕێك لەو کاتەدا خەریکە دەکەویتە سەر سکەی

کارکردن لە پرۆژەیەکی فرە گرنگ، شتێکی تەواو چاوەڕواننەکراو ڕوو دەدات کە لە ئەرکە سەرەکییەکەت دادەبڕێت بۆ ماوی چەند خولەکێکی کەم یان تەنانەت چەند کاتژمێرێك. کاتێك حاڵەتێکی تەواری دێتە پێش، ئەم شەش ڕێگەیە بەکاربهێنە بۆ بەردەوام بوون:

١. پێش ئەوەی کردارت هەبێت، بیر بکەوە. لەبیرت بێت، کرداری بەبێ بیرکردنەوە هۆکاری هەموو شکستێکە. هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە، ئارام ببەوە و بابەتییانە ڕەفتار بکە. کاردانەوە و زێدەکاردانەوە ڕەتبکەوە. لەبری ئەوە، تەنها بوەستە و بیربکەوە. کاتی خۆت وەرگرە بۆ ئەوەی بزانیت چ قەوماوە، پێش ئەوەی کردارت هەبێت دڵنیابەوە لەو کێشەیەی هاتۆتە پێش.

٢. بەرپرسیاریەتی بسپێرە بە کەسێکی دی. یاسایەك هەیە دەڵێت، "ئەگەر پێویست نەبوو تۆ بڕیار بدەیت، پێویستە تۆ بڕیار نەدەیت." بەکورتی ئەگەر بتوانیت بەرپرسیاریەتی چارەسەر کردنی کێشەکە بدەیتە دەست کەسێکی تر، بەبێ دوودڵی بیکە. ڕەنگە کەسیکی دیکە زۆر لە تۆ بەتواناتر بێت لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو کێشەیە، یان لەوانەیە ئەوە هەر لە بنەڕەتدا بەرپرسیاریەتی کەسێکی تر بێت.

٣. بینوسە. پێشهاتەکە هەر شتێك بوو، پێش ئەوەی هەر کارێك بکەی بینوسە. کاتێك کێشەیەك لەسەر کاغەزێك دەنوسیت، مێشکت ئارام، لەسەرخۆ، ساف و بابەتیانە دەهێڵێتەوە. ئەو

شتانەی ڕوویان داوە دەقاودەق تۆماریان بکە بەر لەوەی هەرشتێك بکەیت.

٤. ڕاستییەکان دەست بخە. مەزەندەی هیچ شتێك مەکە. ڕەنگە ڕاستییەکان گرنگترین لایەنەکانی هەر کێشەیەك بن. پرسیار بکە و بزانە چ شتێك و کەی، لەکوێ و چۆن ڕووی داوە. بڕیاربدە کێ دەستی تێدا هەبووە، دواتر بڵێ "ئێستا دەتوانین چی بکەین؟" لەبیرت بێت ڕاستییەکان درۆ ناڵێن، تا ڕاستی زیاتر کۆبکەیتەوە، زیاتر توانای بەرەنگاربوونەوەی کێشەکەت هەیە.

٥. ڕێسایەك دابنێ. ئەگەر مامەڵە لەتەك کێشەیەکی دووبارەدا بکەیت، کێشەیەك کە چەند بارە ببێتەوە، ڕێسایەکی هێندە سادە دابنێ کە هەر کەسێکی ئاسایی بتوانێت جێبەجێی بکات. کاتێك کێشەیەك بۆ یەکەم یان دووەم جار سەر هەڵدەدات، ڕەنگە پێویستی بە بڕێکی زۆر زرنگیی، وزە و ئەزموون هەبێت تا بتوانیت چارەسەری بکەیت. بەڵام کاتێك کێشەیەك بەردەوام سەرهەڵدەداتەوە و نەتوانیت پێشوەختە پێشی پێبگریت، بەهەر شێوەیەك لە شێوەکان بێت، دەبێت سیستمێك یان ڕێسایەك دابنێیت کە کەسێکی ئاسایی لە ئامادەنەبوونی تۆدا بتوانێت کێشەکەی پێ چارە بکات.

٦. پلان بۆ خراپترین دابنێ. لە مێژووی هەر کۆمپانیایەك و ڕێکخراوێك کێشە و دژوارییەکان ئاساییـن، سروشتین و ناتوانیت خۆتیان لێ لابدەیت. بە درێژایی مێژوو یەکێك لە

تایبەتمەندییەکانی ڕابەرەکان بریتییە لە توانای بیرکردنەوەی پێشوەختە و بڕیاردان لەوەی کە دەشێت چ شتێکی نەخوازراو ڕوو بدات، دواتر پلانی بۆ دادەنێن. کاتێک شتێکی نەخوازرو ڕوو دەدات، ئەوان ئامادەن بەخێرایی هەنگاو بنێن چونکە ئەوان پێشتر بیریان لێ کردۆتەوە و پلانیان بۆ داناوە. لە خۆت بپرسە، خراپترین ئەو شتانە چین کە دەشێت لە ژیانی تایبەتیمدا ڕوو بدەن یان بۆ کارەکەم بێنە پێش، و چۆنیش بەرەنگاریان دەبمەوە؟

٥- **دواخستن:** پێنجەم گەورەترین کاتکوژ دواخستنە. دواخستن نەک هەر کاتت لێ دەدزێت بەڵکو ژیانیشت لێ دەدزێت. دەکرێت توانای نەهێشتنی دواخستن و بەردەوامبوون لەسەر کار ژیانت بگۆڕێت. ئەمانەی خوارەوە حەوت ڕێگەن بۆ زاڵ بوون بەسەر دواخستن:

١. لەسەر کاغەز بیربکەوە. خۆت تەواو ئامادە بکە. هەموو هەنگاوەکانی ئیشەکە بکە بە لیستێك. پێش ئەوەی دەست پێبکەیت، ئیشەکە دابەش بکە بەسەر چەند بەشێکەوە.

٢. پێش ئەوەی دەست پێبکەیت، هەموو کەل و پەل و ئامێرە پێویستەکان لای خۆت دابنێ، بۆ ئەوەی تا ئیشەکەت تەواو نەکەیت هەڵنەستیت یان لە شوێنی خۆت نەجوڵێیت.

٣. لە شتێکی بچوکەوە دەست پێبکە. زۆرکات لەسەدا بیستی سەرەتای ئیشەکە بەهای لەسەدا هەشتای هەیە. کاتێک دەستت پێکرد، ئیدی بەردەوامبوون زۆر ئاسانە.

٤. ئەرکەکەت وردە وردە ئەنجام بدە. هەندێکجار باشترین ڕێگە بۆ ئەنجامدانی کارێك یان پڕۆژەیەك بریتییە لەوەی بەشێکی بچوکی وەربگریت و ئەو بەشە بچوکە تەواو بکەیت.

٥. تەکنیکی "پەنیری سویسری" جێبەجێ بکە. چۆن پارچە پەنیرێکی سویسری پڕیەتی لە کون، بە شێوەی پارچە پەنیرێك مامەڵە لەگەڵ ئەرکەکەتدا بکە و پڕی بکە لە کون، بەشێوەیەك هەر جارێك بەشێکی پێنج خولەکیی کارەکەت دیاری بکە و تەنها ئەو بەشە تەواو بکە.

٦. لە دەرەوەڕا دەست پێبکە و سەرەتا ئەرکە بچوکەکان تەواو بکە. ئەمە زۆرینەی کات یارمەتیت دەدات بەسەر دواخستندا زاڵ بیت و دەست بکەیت بە ئەرکە گەورەکانت.

٧. لە ناوەوەڕا دەست پێبکە و سەرەتا ئەرکە گەورەکانت ئەنجام بدە. خۆت ڕابهێنە لەو ئەرکەوە دەست پێبکەیت کە زۆرترین کات و وزەی پێویستە بۆ تەواوکردنی. کاتێك ئەم ئەرکە تەواو دەکەیت هەموو ئەرکەکانی دیکە ساناتر دێنە بەرچاو.

٦- **کۆمەڵایەتی بوون و قسەی بێسود:** شەشەمین کاتکوژ بریتییە لە کۆمەڵایەتی بوون و قسەی بێسود، چ ڕوبەڕوو بێت یان

لەسەر ئینتەرنێت. قسەکردن لەگەڵ خەڵکی دیکە کاتێکی بێشومار دەبات. وا خەملێنراوە کە لەسەدا حەفتای کاتی کار کردن بە گفتوگۆ کردن لەگەڵ کەسانی تر دەبرێتە سەر. بەداخەوە، بەلای کەمەوە نیوەی ئەو کاتەش بە قسەی بێسودەوە دەکوژرێت کە هیچ پەیوەندییەکی بە کارەوە نیە. کۆمەڵایەتیی بوون کاتی ئەوەت لێدەگرێت کە کارەکەت بە ئەنجام بگەیەنیت. ئەگەر ناوبانگ بەوە دەر بکەیت کە کاتێکی زۆر لەگەڵ کەسانی دیکە بەسەر دەبەیت، دەشێت ئەمە ببێتە هۆی لەناوبردنی ڕێڕەوی پیشەییت. خەڵکێکی زۆر هەن کە کاتکوژ و کاتبەرن. ئەوان گەلێك لە خوار توانای خۆیانەوە کار دەکەن، بۆیە کاتێکی زۆریان هەیە بۆ کۆمەڵایەتیی بوون و قسەی بێسود. ئەمانەی خوارەوە چەند بیرۆکەیەکن تا لە تەڵەی زیاد لە پێویست کۆمەڵایەتیی بوون ڕزگارت بکەن:

لەکاتی گونجاودا گفتوگۆ لەگەڵ ئەوانی تردا بکە، بەجۆرێك با بکەوێتە کاتی وچانی قاوەخواردنەوە، نانی نیوەڕۆ یان دوای کارکردن. هەرکاتێك زانیت خەریکە دەچیتە نێو قسە و باسێکەوە کە پەیوەندییان بە کارەکەتەوە نیە، یەکسەر بڵێ، "باشە، ئێستا دەبێت بگەڕێمەوە سەر کارەکەم." گفتوگۆکە بەڕێزەوە بپچڕێنە و دواتر بگەڕێوە سەر کار. ئەمە شتێکی سەرسوڕهێنەرە کە بەکارهێنانی ئەم جۆرە وشانە چەند کاریگەرە و دەبێتە هۆی گەڕانەوەی کەسانی دیکەش بۆ سەر کارەکانیان.

تەرکیز بخە سەر ئەنجامەکان. تۆ کرێکاری زانیارییت، پەیوەندیت لەگەڵ کەسانی هاوشێوەی خۆت بە ڕادەیەك کاتبەرە کە ڕێی لێناگیرێت. هەندێك لە کاتە هەرە پڕبەهاکانی کاتی کارکردنت بە قسەکردن لەسەر گیر و گرفت و دۆزینەوەی چارەسەری ئەو کێشانەی ڕووبەڕووی کارەکەت دەبنەوە دەڕوات. دەبێت ئەو قسە و باسانە لەسەر ئەنجام چڕبکرێنەوە، نەوەکو لەسەر دواین یاری تۆپی پێ، باسکردنی هەندێك چیرۆکی گۆڵف و پشووی هاوینە بێت. پەیوەندییەکان، ئاڵوگۆڕی زانیاری و گفتوگۆکانت لەگەڵ کرێکارانی زانیاریی دەبێت بەبەردەوامی لەسەر ئەو ئەنجامانە چڕ بکرێنەوە کە تۆ و هاوپیشەکانت کۆشش دەکەن بەدەستیان بهێنن.

٧- **دوودڵی لە بڕیاردان و دواخستن:** حەوتەم گەورەترین کاتکوژ بریتییە لە دوودڵی لە بڕیاردان و دواخستن. دوودڵی لە بڕیاردان کاتێکی زۆر زیاتر دەبات وەك لەوەی خەڵکی پەی پێدەبەن. دەکرێت تووشی کار و ئەرکی ڕۆتینی ناپێویست و بێنەوبەردەت بکات. سەرەڕای کوشتنی کاتی خۆت، دوودڵی لە بڕیاردان کاتی ئەوانی دیکەش بەفیڕۆ دەدات. دوودڵی لە بڕیاردان و دواخستن دوو گەورەترین کات بەفیڕۆدەرن لەسەر کار، دەتوانن گەورەترین کاریگەریان هەبێت لەسەر کات و پارە، بۆیە پێویستە فێرببیت کە چۆن مامەڵەیان لەتەکدا دەکەیت.

چوار جۆرەکەی بڕیاردان

چوار جۆری بڕیاردان هەن کە بە درێژایی ژیانی پیشەییت دەبێت مامەڵەیان لەتەکدا بکەیت:

١- هەندێك بڕیار هەیە کە *تەنها تۆ* دەتوانیت بیدەیت. ئەمە بڕیارێکە کەسی تر ناتوانێت بیدات، بەڵکو تەنها بەرپرسیاریەتی تۆیە، لەبەرئەوە ناتوانیت خۆتی لێ لابدەیت.

٢- هەندێك بڕیار هەیە دەتوانیت بۆ کەسانی تری جێبهێڵیت. هەندێك بڕیار هەیە کەسانی تر دەتوانن بیدەن. یەکێك لە باشترین ڕێگەکانی بەرەوپێش بردنی کەسانیتر -بۆ وێنە کۆکردنەوەی زانیاری، پێشبینی، دانایی و هەڵسەنگاندن لەلایەن ژێردەستەکانت و تەنانەت منداڵەکانیشت- بەوە دەبێت ڕێگەیان بدەیت بڕیاری چارەنوسساز بدەن.

٣- هەندێك بڕیار هەیە لەدەرەوەی توانای تۆیە. ئەگەر بڕیارەکە سەرکەوتوو نەبوو، دەرئەنجامە نەرێنییەکانی زۆر قورس دەبن. هەندێك بڕیار، ئەگەر هەڵە دەرچێت، دەکرێت ببێتە هۆی زیانی زۆر گەورە یان کۆمپانیا بەرەو هەڵدێری مایەپووچ بوون بەرێت. هەندێك خۆ تەرخان کردن بۆ ئامانجەکان هێندە جیدیە کە دواتر ناگەڕێنرێتەوە. ئەمە بڕیارێکە لە توانای تۆدا نیە بیدەیت.

٤- هەندێك بڕیار هەیە ناتوانیت خۆتی لێ لابدەیت، بە جۆرێك ڕەنگە پێویستی بەوە بێت تۆ بڕیار لەسەر هەڵێك بدەیت کە دواخستنی دەرئەنجامی قورسی لێ بکەوێتەوە. ڕەنگە لایەنی

گه‌ش و ئه‌رێنی بۆ تۆ و كۆمپانیاكه‌ت گه‌لێك گه‌وره‌بێت، به‌ڵام له‌بیرتبێت كاتێك پێویستی نه‌كرد بڕیار بده‌یت، پێویست ده‌كات بڕیار نه‌ده‌یت.

له‌ به‌شی حه‌وته‌مدا زیاتر به‌قوڵیی باسی چاره‌كردنی كێشه‌كان ده‌كه‌ین.

له‌ یه‌ك كاتدا یه‌ك شت بكه‌

له‌ كاتی كار كردندا، كاتێك له‌ ده‌وروپشت و له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر كار ده‌كه‌یت، له‌بیرتبێت كه‌ له‌ یه‌ك كاتدا ده‌توانیت ته‌نها یه‌ك شت ئه‌نجام بده‌یت. ئه‌و شته‌ش ده‌بێت گرنگترین شت بێت كه‌ بتوانیت له‌و خوله‌كه‌دا ئه‌نجامی بده‌یت. یاسه‌یه‌ك هه‌ی پێی ده‌ڵێن *یاسای لابردنی بژارده‌كان*، ئه‌م یاسایه‌ ده‌ڵێت هه‌ر كاتێك بڕیارت دا شتێك بكه‌یت، له‌ هه‌مان كاتدا بڕیاری ئه‌وه‌ت داوه‌ هیچ شتێكی تر نه‌كه‌یت كه‌ له‌و ساته‌دا ده‌توانیت بیكه‌یت. هۆكاری زۆر گرنگیی ئه‌م یاسایه‌ ئه‌مه‌یه‌ كه‌، زۆرینه‌ی جاره‌كان، ئه‌و ئه‌ركه‌ی تۆ بڕیارت داوه‌ ئه‌نجامی نه‌ده‌یت زۆر له‌و ئه‌ركه‌ی له‌ ئێستادا ئیشی له‌سه‌ر ده‌كه‌یت پڕبه‌هاتر و گرنگتره‌، به‌رئه‌نجامی زۆر گه‌وره‌تر و گرنگتری هه‌یه‌.

گه‌وره‌ترین تایبه‌تمه‌ندی سه‌ركه‌وتن له‌ كاره‌كه‌تدا بریتییه‌ له‌ خۆپاراستن له‌ دابڕێنه‌ره‌كان و كاتكوژه‌كه‌ن. هه‌روه‌ها بریتییه‌ له‌ ته‌ركیز خستنه‌ سه‌ر به‌ ده‌ستهێنانی گرنگترین ئه‌و ئه‌نجامانه‌ی تۆ لێیان به‌رپرسیاریت. توانای كاركردنت به‌ ڕێكوپێكی و به‌باشی له‌

کاتت ڕێکبخە... ژیانت ڕێکدەخەیت

دەورووپشت و لەناو کەسانی دیکەدا گرنگییەکی گەلێك گەورەی هەیە بۆ سەرکەوتنت. بۆیە پێویستە هەمیشە بیر لەوە بکەیتەوە چۆن ئەمە بەدەست بهێنیت.

ڕاهێنانی کردەیی

- تەواوی کاتی کارکردن، کار بکە. لەمڕۆڕا بڕیار بدە بە کەم کردنەوە یان نەهێشتنی ئەو کاتکوژانەی هیچ بایەخێکیان نیە بۆ ژیانت و کارەکەت.
- واز لە هەندێك شت بهێنە، وا خۆت ڕابهێنە ئیمەیلّ و کورتەنامەکانت خێرا وکورت و پوخت بن و دواتر بگەڕێوە سەر کارەکەت.
- نەخشەسازی بۆ کۆبوونەوەکانت بکە، دووقۆلّیی بێت یان-گروپ، بۆ ئەوەی زۆرترین شت لە کەمترین ماوەدا بەدەست بهێنیت.

(٦)
کاتی داهێنان

(ئێمە بەوە جیادەکرێینەوە کە لە ناخی خۆماندا توانای دروستکردنی وێنەی مەیلکێشمان هەیە و خۆکارانە ڕەنگدانەوەی ئەو وێنانە دەبینین لە دنیای دەوروبەرماندا.)

جۆن ماکدۆناڵد

کاتی داهێنان بەنرخترین و گرنگترین کاتە لە تەواوی ژیانتدا. دەشێت یەك بیرۆکە هەموو ژیانت بگۆڕێت و دەوڵەمەندت بکات. تا بەشێوەیەکی باشتر پلان بۆ ئەو بیرۆکەیە دابنێیت و خۆتی بۆ ئامادە بکەیت، ئەگەری هاتنی بیرۆکەکە زیاترە. داهێنان پێویستی بەوەیە لە ژیانی کار و ڕۆژانەت دوور بکەویتەوە تا مێشکت لە ئاستێکی باڵادا بکەوێتە گەڕ. هەر لەبەر ئەوەشە کاتی داهێنان پێویستی بە شێوازێکی جیاوازی بیرکردنەوە و ڕێکخستن هەیە بە بەراورد لەگەڵ کاتی کارکردن و بەرهەمداریی. گوتراوە کە هەر گۆڕانکارییەك لە ژیانتدا بەرئەنجامی هاتنی بیرۆکەیەکی تازەیە. واپێدەچێت پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەبێت لەنێوان ژمارەی ئەو بیرۆکانەی پەیان پێدەبەیت لەگەڵ دۆزینەوەی بیرۆکەیەکی شیاو لەکاتێکی شیاودا کە ڕەنگە بەتەواوەتی ژیانت گۆڕێت و تەنانەت دەوڵەمەندت بکات. وا دەخەمڵێنرێت کە هەر

کەسێك چوار بیرۆکەی بۆ دێت لە ساڵێکدا، ئەگەر بە ڕێکی ئیش لەسەر هەر کامێکیان بکەیت دەتکات بە ملیۆنێر. تا ئێستا چەند جار توشی ئەو حاڵەتە بوون کاتێك کەسێك بەرهەمێکی تازە یان خزمەتگوزارییەکی تازە دێنێتە کایەوە و بەهۆیەوە دەوڵەمەند دەبێت، تۆش دەڵێیت " من زۆر دەمێك لەمەوبەر فکرم لەو بیرۆکەیە کردبوویەوە! " بەڵێ تۆ بیرت لێکردبوویەوە، بەڵام تۆ کارت لەسەر نەکردووە، واتا هیچ شتێکت لەبارەی ئەو بیرۆکەوە ئەنجام نەداوە. لەئەنجامدا، کەسێکی دیکە پەی بە هەمان ئەو بیرۆکەیەی تۆ بردووە و لەگەڵی ڕۆیشتووە، تاقی کردۆتەوە، بەربەستەکانی دۆزیونەتەوە و چارەسەری کردوون، دواجار بیرۆکەکە لە ئاستێکی باڵادا سەرکەوتنی بەدەستهێناوە. تۆش دەتتوانی هەمان شت ئەنجام بدەیت.

بیرۆکە ملیارییەکە

لە حوزەیرانی ٢٠٠٩، من و هاوسەرەکەم و کچەکەم، بەشداریمان لە کۆبوونەوەیەکی یەك ڕۆژیی کرد لەگەڵ چاپکەرەکەمان، لە نوسینگەکەیان لە ناو شار، لە سان فرانسیسکۆ. کۆبوونەوەکە کاتژمێر (٥) کۆتایی هات. زۆر ماندوو بووین و دەمانەویست بگەڕێینەوە هۆتێلکەمان. بەڵام کاتێك بە شۆستەکانی سان فرانسیسکۆدا گوزەرمان دەکرد، هیچ تاکسییەکی لێنەبوو. گەڕەکێکمان بەپێ بڕی و گەیشتینە چوارڕیانێکی قەرەباڵغ، هەر چاومان بۆ تاکسی دەگێڕا و دەستمان لەهەر تاکسییەك ڕادەگرت

کە تێدەپەڕی، بەڵام کەسیان نەدەوەستان. گەڕەکێکی دیکەشمان بەپێ بڕی و گەیشتینە بەردەمی هۆتێلێك بەو هیوایەی لە وێستگەکەی بەردەمیدا بتوانین تاکسیەك بگرین، بەڵام وێستگەکە خاڵی بوو. بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، بەو شەقامە قەرەباڵغانە و لە کاتی جەنجاڵی هاتوچۆی خەڵکی سان فرانسیسکۆ، بەپێ ڕێمان کرد و نەمانتوانی تەنانەت یەك تاکسی بدۆزینەوە کە بمانباتەوە هۆتێلەکەمان. دواجار دوای ماندوو بوون و برسیەتیەکی زۆر، لە ڕێستۆرانتێك لاماندا و نانی ئێوارەمان خوارد. دوای شێو، جارێکی تر دەستمان کردەوە بە ڕۆیشتن بەرەو هۆتێلەکەمان کە لەسەر گردە لێژەکانی سان فرانسیسکۆ بوو، و یەك میل دوور بوو. ئەمجارەیان لەکۆتاییدا تاکسییەکمان دەستکەوت و گەڕاینەوە بۆ هۆتێلەکەمان. دوایی زانیمان کە *کەرتی یەکخراوی تاکسیی* سیستمێکیان داناوە بەناوی "کاتی شوێنگۆڕکێ". ئەمەش لە نێوان کاتەکانی (٥:٠٠) بۆ (٧:٠٠)ی ئێوارەیە، ئەو کاتەی کە خەڵکی لە هەر کاتێکی دیکەی ڕۆژ زیاتر پێویستی بە تاکسییە، لەو کاتەدا شوفێری تاکسییەکان دەڕۆنەوە ماڵەوە بۆ نانی ئێوارە. لایتەکانیان دەکوژێننەوە و هیچ کەسێك لەماوەی ئەو دوو کاتژمێرەدا هەڵناگرن.

گرنگی کردار

خۆشییەکەی ئەوەیە، هەر لە هەمانساڵدا، چوار بازرگانی تر لە سان فرانسیسکۆ لە کۆبوونەوەیەکی درەنگ هاتنە دەرەوە و

ویستیان تاکسیەك بگرن، توشی هەمان ئەو شتە بوون کە ئێمە توشی بووین. لە هیچ شوێنێك نەیانتوانیبوو تاکسیەك بدۆزنەوە. ئەوانیش توشی ئەوە بووبوون کە ماوەیەکی باش بە پێیان ڕێبکەن تا بگەنەوە هۆتێلەکەیان. ئەوانیش هەمان ئەو پرسیارەی ئێمەیان کردبو، "بۆچی ناتوانیت لە کاتی هاتوچۆی زۆری خەڵك، یان کاتەکانی تر، لە شارێکی گەورەی ئاوادا تاکسیەك بگریت؟" بەڵام ئەو چوار بازرگانە کە گەیشتنەوە هۆتێلەکەیان، لەبری ئەوەی وەکو خێزانەکەی من دەست بکەن بە بۆڵەبۆڵ و گلەیی کردن، بڕیاریاندا کۆمپانیایەك دابمەزرێنن و ئەو بۆشاییە پڕبکەنەوە. ئەوان چارەسەر کردنی کێشەی نەبوونی تاکسیان وەکو هەلێکی بازرگانی بینی. ناویان لێنا (ئوبەر). بڕیاریاندا لە ڕێگەی بەرنامەیەکی سادەوە کە دەتوانیت بەخێرایی دایگریت، تاکسی بۆ هەموو کەس بەردەست بکەن. ئەمڕۆ چەمکی (ئوبەر) هەموو دنیای تەی کردووە، لە ساڵی (٢٠١٦) دا بەهای کۆمپانیاکەیان بە ٦٢ ملیار و نیو خەمڵێنرا!

بەم بۆنەیەوە، لە دوو ساڵی دواتردا توشی هەمان شت بوومەوە لە هەر دوو شاری نیو یۆرك و پاریس، کاتێك دەمەویست تاکسیەکم لە نێوان کاتەکانی (٥:٠٠) بۆ (٧:٠٠) دەستبکەوێت. زۆر بە سادەیی، لە نێوان ئەو دوو کاتژمێرەدا، ئیشی تاکسی لە پەل و پۆ دەکەوێت. کاتێك *تاکسی ئوبەر* هاتە نیو یۆرك و پاریس، شۆفێری تاکسییەکان ناڕەزەییان دەربڕی و خۆپیشاندانیان کرد. لە پاریس پشێویان نایەوە و ئۆتومبێلی شۆفێرەکانی *ئوبەر*_یان

سوتاند. ئەمڕۆ، ڕێژەی شۆفێر و ئۆتومبیلەکانی ئوبەر لەو دوو شارەدا زیاترە لە تەواوی ئەو ڕێژەیەی کەرتی تاکسی بە درێژایی سەد ساڵی ڕابردوو پەرەی پێداوە. هەمووشیان سەرکەوتوون و پارەیەکی باشیان دەست دەکەوێت.

دەشێت تۆش ببیتە کەسێکی بلیمەت

مەبەستەکەم ئەمەیە: چوار دەورت پڕە لە بیرۆکەی ناوازە، هەموو ئەوەی پێویستت پێیەتی یەك بیرۆکەی باشە تا پەرە بە بەرهەمێکی ئامادە بدەیت، یان بەرهەمێك یان خزمەتگوزارییەکی تازە دروست بکەیت و سامانی خۆت بنیات بنێیت. (ئالبێرت ئانیشتاین) گوتویەتی، "هەموو منداڵێك بە بلیمەتی لە دایك دەبێت." ڕاستیەکەی ئەوەیە کە دەکرێت ببیتە کەسێکی بلیمەت. توانای ئەوەت هەیە کە بەسەر نزیکەی هەر کێشەیەك و بەربەستێکدا زاڵ بیت، و بگەیت بە هەر ئامانجێك بۆخۆتی دیاری دەکەیت ئەگەر بێت و ئامانجێکی ڕوونت هەبێت، هەروەها ئەگەر وەکو تیشکی لەیزەر هەموو توانای هزرییت لە یەك کاتدا لە بیرۆکەیەکدا چڕ بکەیتەوە و تەرکیزی بخەیتە سەر. گرنگترین پێداویستیی بۆ خستنەگەڕی تەواوی تواناکانی هزری داهێنەرت بریتییە لە ڕوونیی. پێویستە بەتەواوەتی دڵنیابیت سەبارەت بەو ئامانجەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت یان لەو بەربەستەی هاتۆتە بەردەمت. هەتاوەکو زیاتر دڵنیابیت و ئامانجەکەت ڕوونتر بێت، خێراتر ئەو بیرۆکە و خەڵك و سەرچاوانە کێش دەکەیت بۆ نێو

ژیانت کە بۆ چارەکردنی کێشەکانت و بەدەستهێنانی ئامانجەکانت پێویستت پێیانە.

جۆرەکانی داهێنان

دوو جۆری سەرەکی زیرەکیی داهێنان هەیە: زیرەکی یەکخراو و بیری ڕەسەن. لە *زیرەکی یەکخراودا*، هەرچی بیرۆکە، ئەزموون و زانیاری حازر هەیە بەیەکەوە گرێیان دەدەیت و یەکیان دەخەیتەوە و دەیانکەیت بە بیرۆکە، ئەزموون و زانیاری نوێ و باشتر لە قالبێکی سەرنجڕاکێشتردا. لەبەر ئەمەیە زۆرینەی داهێنانە گەورەکان لەسەر دەستی ئەو کەسانە دەکرێت کە ڕێژەیەکی بەرچاو ئەزموون و زانیاریان لە بوارێکی دیاریکراودا هەیە. دووەم جۆری زیرەکی، *بیری ڕەسەن*، ئەوەیە کاتێک پەی بە بیرۆکەیەکی تازە دەبەیت کە هیچ کەس پێشتر بە مێشکیدا نەهاتووە. ڕەنگە بناغەی ئەم بیرۆکەیە لەسەر ڕێژەیەکی زەبەلاحی ئەزموون و زانیاری هەڵچنرابێت، بەڵام تۆ پەرەی پێدەدەیت، دەیگەیەنیتە ئاستێکی باڵا و شتێکی تەواو نوێی لێ دروست دەکەیت، وەکو گوگوڵ، ئایفۆن یان ئوبەر.

دۆزینەوە دڵخۆشکەرەکە ئەوەیە کە توانای داهێنانت وەکو ماسولکەیەك وایە. هەتا زیاتر بەکاری بهێنیت، بەهێزتر دەبێت و خێراتر کار دەکات. بە جێبەجێ کردنی هەندێك لەو تەکنیکانەی لێرەدا ئاماژەیان پێکراوە، لە ڕاستییدا دەتوانیت ئاستی ژیریت بە

بیست و پێنج خاڵ بەرز بکەیتەوە، بەمەش لە ئاستی ناوەندی یان سەروناوەندیەوە دەگەیتە ئاستی عەبقەریی بوون.

ج شتێك دەستی گرتوویت

ئەگەر هەموو کەسێك توانای ئەوەی هەبێت عەبقەریی بێت، بۆچی تا ئێستا خەڵکێکی زۆر کەم توانای تەواوەتی مێشکیان وەگەڕ نەخستووە بۆ ئەوەی بیرۆکەی تازەیان بۆ بێت، گۆڕانکاری بەسەر ژیان و کاریاندا بێنن و بەرەوپێشی ببەن؟

بیری داهێنان سێ دوژمنی سەرەکی هەن: *زۆنی ئارام، هەستی بێدەسەلاتی و ترس لە شکست یان ڕەتکردنەوە.* ڕەنگە گەورەترین دوژمن زۆنی ئارام بێت، ئەویش بریتییە لەو هەستی ڕاحەتیی و قایلبوونەی خەڵکی بۆیان دروست دەبێت دوای ئەوەی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ، یان زۆر جار تەنها بە ماوەیەکی کورت، بە شێوازێکی دیاریکراو ڕادێن لە ئەنجامدانی کارەکانیان. لەبەرئەمەیە زۆربەی پێشکەوتنە گەورەکانی بواری بازرگانی و تەکنەلۆجیا لە کۆمپانیا تازەکانی دەرەوەی دنیای بازرگانی دێنە بەرهەم، ئەوکۆمپانیایانەی لەلایەن کەسانێکەوە بنیات دەنرێن کە نەکەوتوونەتە ژێر بارێکی قورسی ئەزموونەوە، ئەوان ناوچەیەکی ئارامیان نیە تا لێی دەربچن. سروشتی مرۆڤ ئەوەیە کە دەیەوێت بچێتە نێو ناوچەیەکی ئارامەوە و دواتر بەرەنگاری هەر شتێکی نوێ یان جیاواز دەبێتەوە لەو ناوچەیەدا. لەبری ئەوەی وێڵی ڕێگایەکی تازەتر، باشتر، خێراتر، هەرزانتر و گونجاوتر بن بۆ

وەبەرهێنانی بەرهەمەکانیان یان بۆ گەیاندنی خزمەتگوزارییەکانیان، تێکڕای خەڵکی دژی هەر گۆڕانکارییەکن. پاساوی لەم شێوەیە دەهێننەوە، "ئێمە هەمیشە بەم شێوازە کارەکانمان ئەنجام داوە." یان "جارێکی تر ئەوەمان تاقیکردۆتەوە و سەرکەوتوو نەبوو." یان " تێچووی زۆرە." یانیش " ئەو شێوازەی ئێستامان چ کێشەیەکی تێدایە؟"

زۆربەی کۆمپانیاکان پشت بە هیچ بیرۆکەیەک و شتێک نابەستن لە دەرەوەی کۆمپانیاوە سەرچاوەی گرتبێت. کاتێک کەسێک بیرۆکەیەکی تازەی پێ بێت لەدەرەوەی کۆمپانیا، ڕاستەوخۆ ڕەتدەکرێتەوە و وەلا دەنرێت.

شکست هێنان لە دەریازیوون لە ناوچەی ئارام

لە ساڵی (٢٠٠٦) دا، کۆمپانیای ئەپڵ بڵاوکردنەوەی ئایفۆنە تازەکەیان ڕاگەیاند. دەتتوانی ئەو مۆبایلە تەنها بە یەک دوگمە کارا بکەیت، ڕێك لەسەر شاشەکە شت بنوسی، وێنەی پێ بگریت و فیلم و وێنە بنێریت بۆ هاوڕێکانت، پەیوەندی بگریت لە ڕێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە و لە کۆگای ئای تونسەوە گۆرانی داگریت، بەکورتی شتێکی ناوازە بوو. خەڵکی لەسەر شەقامەکان دەخەوتن و سەرەیان دەگرت تا ئەو مۆبایلەیان دەستبکەوێت. کۆمپانیای ئەپڵ بە ملیۆنان ئایفۆنی فرۆشت، تاکو ئایاری ٢٠١٥ زیاد لە (٩٤٧,٧) ملیۆن بەرهەمی فرۆشتووە و بووە بە پڕبەهاترین کۆمپانیا لە مێژوودا.

لە ساڵی (٢٠٠٦) دا کۆمپانیای نۆکیا لەسەدا پەنجای بازاڕی مۆبایلی جیهانی بەدەستەوەبوو. کۆمپانیای بلاکبێریش لەسەدا چل و نۆی بازاڕی مۆبایلی جیهانی لەژێر دەستدا بوو. بەڕێوەبەرانی هەردوو کۆمپانیاکە، ڕەنگە ئەم قسەیان لە هەمان شوێنەوە دەرهێنابێت، دەیانگوت "ئایفۆن تەنها یارییەکی منداڵانە، ئارەزوویەکی کاتییە. خەڵکی کەیفیان بەو هەموو باق و بریقە نایەت و بەزوویی دەگەڕێنەوە سەر بەکاربردنی ئەو مۆبایلانەی ئێمە بەرهەمیان دەهێنین." لە ماوەی پێنج ساڵدا هەردوو کۆمپانیا لە پێشەنگی جیهانەوە گەیشتن بەوەی دابخرێن. ئەوەندە لە خۆیان ڕازیبوون لەهەمبەر ئەو سەرکەوتنانەی بەدەستیان هێنابوو، نەیاندەتوانی بگۆڕێن. بلاکبێری تەنانەت بودجەی بواری توێژینەوە و گەشەپێدانی بە بڕی لەسەدا پەنجا کەمکردەوە، چونکە پێیان وابوو کە ئەوان هێندە بەناوبانگن چیدی پێویستیان بە نوێگەری نیە. بۆیە گیرخواردن لەناو ناوچەی ئارام بەم ڕادەیە لە دنیای کار و ژیانی کەسییشدا خەتەرناکە.

هەستی بێدەسەڵاتی

دووەم دوژمنی داهێنان بریتییە لە هەستی بێدەسەڵاتی. خەڵکی هەست بە بێدەسەڵاتی دەکات لە بەرامبەر ئەو گیر و گرفتانەی لە کاتی گۆڕانکاری لەناکاو و کێبەرکێدا دێنە پێش، یان لە بەرامبەر زەرەرێکی چاوەڕواننەکراو. ئەمە یەکێکە لە هۆکارە هەرە باوەکان کە بەهۆیەوە خەڵکی شتێکی تازە یان جیاواز تاقی

ناکەنەوە. تەنانەت ئەگەر بیرۆکەیەکی تازەشیان بە بیردا بێت تا ئیشەکان بە شێوازێکی جیاواز ئەنجام بدەن، یەکسەر ڕەتی دەکەنەوە و دەگەڕێنەوە سەر شێوازەکەی پێشوویان.

هەستی بێدەسەڵاتی کاتێك دروست دەبێت کە کەسێك هەوڵ بدات بیرۆکەیەکی تازە تاقی بکاتەوە و شکست بهێنێت، کە ئەمە لەنێو گەنجەکاندا بەردەوام دووبارە دەبێتەوە. دوای چەند شکستێك، یان هەندێکجار تەنانەت دوای یەك شکست، دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە ئەوان ناتوانن ئەو بار و دۆخە یان شێوازی شتەکان بگۆڕن. بەمەش گەشە بە هەستی ترسیان دەدەن و بە یەکجاری لە هەوڵدان دەکەون بۆ ئەنجامدان و تاقی کردنەوەی شتی تازە. دەشێت ئەمە لە تەمەنێکی سەرەتای ژیاندا ڕوو بدات و بە درێژایی ڕێڕەوی پیشەیی کەسەکە بەردەوام بێت.

ترس دەستت دەگرێت

سێیەم دوژمنی داهێنان بریتییە لە ترس لە شکست و ڕەتکردنەوە. ترس لە شکست دەبێتە هۆی جۆرێك لە سڕبوون، لە جێگای خۆت وشکت دەکات. هەرکاتێك کەسانێك بیر لەوە بکەنەوە کە ڕەنگە پارەکەیان یان کاتیان لەدەست بدەن، ترس لە شکست خۆی دەهاوێتە نێو بیرکردنەوەیان، و دەست دەکەن بە بیرکردنەوە لە هەر شتێکی نەرێنی کە دەشێت ڕوو بدات. یەکسەر پاشکەز دەبنەوە لە تاقیکردنەوەی یان لەوەی پارە بخەنە هەر ئیشێکی جیاواز یان تازە. هەروەها ترس لە ڕەتکردنەوەش، کە

بەهۆی ترس لە ڕەخنەوە دروست دەبێت، هۆکارێکی سەرەکییە کە بەهۆیەوە خەڵکی شتی تازە تاقی ناکەنەوە. خەڵکێکی زۆر بە ڕادەیەك بەرامبەر بەو بیروڕا نەرێنییانەی خەڵك هەستیارن، ئەنجامدانی هەر شتێکی نوێ یان جیاواز ڕەتدەکەنەوە کە ناڕەزامەندیی بەدوای خۆیدا بهێنێت.

هەرکاتێك بیرۆکەیەکی تازەت هەبوو یان بیستت، وریابە بەرامبەر بەو مەیلە سروشتییە بەرەنگارییەی بۆت دروست دەبێت دەربارەی بیرۆکە تازەکە، کە خۆی لە گەڕانەوە بۆ ناوچەی ئارام، هەست کردن بە بێدەسەڵاتی یان ترس لە شکست و ڕەتکردنەوەدا وێنا دەکات. هەواڵە خۆشەکە ئەمەیە کە تۆیەکی ناداهێنەر بە کەمترین ماوە دەتوانیت ببیت بە داهێنەرێکی گەورە. زنجیرەیەك ڕێگە و تەکنیك هەن بۆ وەگەڕ خستنی توانای داهێنانت کە من بۆ زیاتر لە دوو ملیۆن کەسم ڕوون کردۆتەوە لە حەفتاو پێنج وڵاتی جیاوازدا. خەڵکی بەزۆری پێمدەڵێن کە یەکێك لەو بیرۆکانە، یان هەندێکجار زیاد لە یەکێکیان، ژیانی ئەوانی بە ڕێژەیەکی بەرچاو گۆڕیووە و دەوڵەمەندی کردوون.

پرسیاری دروست بکە

ئەمانەی خوارەوە چوار پرسیارن کە دەکرێت بەبەردەوامی ئاراستەی خۆتیان بکەیت. هەر یەکێك لەو پرسیارانە بیرکردنەوەت فراوان دەکات و واتلێدەکات شتگەلێك ببینیت کە پێشتر ڕەنگە نەتبینیبێتن.

١- *هەوڵ دەدەین چی ئەنجام بدەین؟* بەتایبەت کاتێک ئەو پرسیارە بکە کە ئەزموونی بەڕێوەبەرێکانی دەکەیت یان ئەنجامی چاوەڕوانکراو بەدەست ناهێنیت. با ئەو شتەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت تەواو ڕوون بێت. ئایا ئامانجەکەت گۆڕاوە؟

٢- *چۆن هەوڵ دەدەین ئەنجامی بدەین؟* بۆ بەدەست هێنانی هەر ئامانجێك چەندین ڕێگە هەیە. بە ئەگەرێکی زۆرەوە ئەو ڕێگەیەی تۆ گرتووتە بەر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت باشترین ڕێگە نیە. تاکە پرسیاری ڕاستەقینە ئەمەیە "ئایا ئەو ڕێگەیەی لە ئێستادا گرتووتەبەر سەرکەوتووە؟ یاساکە دەڵێت دەبێت ئامانجەکەت ڕوون و دیاریکراوبێت بێت بەڵام با ڕێگەی بەدەست هێنانەکەی بگۆڕ بێت.

٣- *گریمانەکانمان چین؟* ئەگەر هەست بەبێزاریی، بەڕێوەبەرێکانێ یان شکستی کاتی بکەیت، لەخۆت بپرسە دەبێت گریمانەکانم دەربارەی ئەم بارودۆخە چیبن؟

٤- *ئەی چی دەبێت کە گریمانەکانت ڕاست نەبوون؟* ئەو کاتە چ دەکەیت؟ (پیتەر درەکەر) دەڵێت، "گریمانەی نادروست ڕەگی هەموو شکستێکە."

گریمانەکانت شی بکەوە

هەموو کەسێك دوو جۆر گریمانەی هەیە، ئاشکرا و نائاشکرا. گریمانە ئاشکراکان ئەو گریمانانەن کە ئاگاییت بەرامبەریان هەیە و

دەتوانین بە باشی بۆ كەسێكی دیكەی ڕوون بكەیتەوە و بەرگری لێبكەیت. یەكەمین و مەترسیدارترین گریمانەی ئاشكرا كەسێك لە سەرەتای ئیشێكی تازەدا بیكات ئەوەیە كە پێیوابێت ئەو بەرهەمە یان خزمەتگوزارییە بازارێكی باشی هەیە. چونكە بەگوێرەی گۆڤاری *فۆربس*، لەسەدا هەشتای شكستی كار تەنها یەك هۆكارە: بەكورتی و بە پوختی، كڕیار خواستی لەسەر ئەو بەرهەمە یان ئەو خزمەتگوزارییەی تۆ پێشكەشی دەكەیت نیە. تەنانەت ئەگەر باشترین توێژینەوەش لەسەر بازاڕ بكرێت، لەسەدا هەشتای ئەو بەرهەمە تازانەی هەر ساڵێك لە بازاڕدا دەناسێنرێن شكست دێنن و دەبێت بەرهەمهێنانیان ڕابگیرێت، و دەبنە هۆی زەرەرێكی زۆر. ئەو كەسانەی بازاڕیان بۆ ئەو بەرهەمە كردووە و پەرەیان پێداوە، هەر لە سەرەتاوە لەسەر بنەمای ئەو گریمانەیە بەردەوامبوون كە خواستی بازاڕ لەسەر ئەو بەرهەمەی ئەوان دەیفرۆشن هەبووە، خواستەكەش بە ڕادەی پێویست گەورە و قازانجهێن بووە كە بیكەن بە پاساوی ئەو هەمووە هەوڵ و ماندووبوونە لەپای خستنە بازاڕی بەرهەمەكە.

دووەم جۆری گریمانە بریتییە لە نائاشكرا یان ناخودئاگا. ئەمە شتێكە كە بەبێ وروژانی هیچ پرسیارێك باوەڕت پێیەتی. دەكرێت ئەو گریمانانە چی بن بۆ تۆ؟

یەكێك لە گریمانە نائاشكرا كوشندەكان بریتییە لە "چونكە دەمەوێت، كەواتە دەتوانم." زۆربەی خەڵكی پێیان وایە كە حەز یان ویست و ئیرادە هەبوو ئیدی ئەوە بەسە بۆ ئەوەی كۆسپ و

ئەگەرەکان ببڕیت و دواجاریش سەرکەوتوو بیت، بەڵام لە ڕاستیدا پەیوەندییەکی زۆر کەم هەیە لە نێوان ئەو شتەی دەتەوێت بیکەیت و ئەو شتەی دەتوانیت بیکەیت. دووەم گریمانەی کوشندە بریتییە لە "چونکە پێویستە بیکەم، کەواتە دەتوانم." ڕاستییەکەی ئەوەیە ڕەنگە تۆ زانیاری، کارامەیی، پارە یان سەرچاوەی پێویستت نەبێت بۆ هێنانە دی ئامانجێکی دیاریکراو کە بە گرنگی دەزانیت بۆ سەرکەوتنت.

گریمانەکانت کاریگەرییەکی گەورەیان لەسەر ژیانت هەیە. تۆ هەمیشە لەسەر بنەمای ئەوە شتێك ئەنجام دەدەیت کە پێتوایە ڕاستە، تەنانەت ئەگەر لە بنەڕەتدا ڕاستیش نەبێت یان هیچ بەڵگەیەکت نەبێت بۆی.

بەرەنگاری گریمانەکانت ببەوە

خۆت بۆ ئەوە ئامادە بکە کە ئازیزترین گریمانەت دەربارەی خۆت یان کارەکەت هەڵەبێت. ئەمەش شیمانەیەکی قورسە بۆ زۆرینەی خەڵکی کە مامەڵەی لەتەکدا بکات. هەرکاتێك لە هەر بوارێکدا توشی چەڵەمەیەك هاتیت و نەتتوانی بەرەوپێش بڕۆیت یان توشی کێشەیەکی ئاڵۆز ببیت، دەست هەڵبگرە و لە خۆت بپرسە، چی دەبێت ئەگەر من بەتەواوەتی هەڵەبم لەوەی کە لە ئێستادا هەوڵ دەدەم ئەنجامی بدەم؟ چی دەبێت ئەگەر ئێمە بەتەواوەتی هەڵە بووین دەربارەی ئەو ڕێگەیەی ئێستا پەیڕەوی دەکەین؟ چی دەبێت ئەگەر ڕێگەیەکی تەواو جیاواز هەبێت بۆ گەیشتن بەو

ئامانجە؟ چی دەبێت ئەگەر بتوانین شتێك بکەین کە پێشتر هەرگیز نەکرابوو (وەکو ئوبەر)! ئەم چەند وشەیە (چی دەبێت ئەگەر) ڕەنگە لە هەر وشەیەکی دیکە زیاتر هەوێنی داهێنانی مەزن بن. (ئێدوارد دی بۆنۆ) پسپۆڕی بواری جۆرەکانی بیرکردنەوە ناوی لەمە ناوە "کرداری وروژاندن،" وەکو ئەو دارە ئەلیکترۆنییەی بۆ جوڵاندنی ئاژەڵان بەکاردێت. هەر کاتێك پرسیارێکی هەستیار بکەیت کە بەرەنگاری بیرکردنەوەت بکات و بیجوڵێنێت، توانای داهێنانت دەوروژێنیت و وەڵامی دهێنەرانەت چنگ دەکەوێت.

دەکرێت ڕێگەیەکی باشتر هەبێت؟ ئەمە پرسیارێکی بێوێنەیە کە لەوانەیە دەوڵەمەندت بکات. ڕاستیەکەی ئەمەیە کە هەمیشە ڕێگەیەکی باشتر هەیە بۆ چارەسەر کردنی هەر کێشەیەك و بەدیهێنانی هەر ئامانجێك. هەمیشە ڕێگەیەکی باشتر هەیە بۆ بەرهەمهێنان، فرۆشتن و گەیاندنی هەر بەرهەمێك و خزمەتگوزارییەك. ڕاهێنان لەسەر گۆڕانکاری پیشەیی بکە. وادابنێ ئەمڕۆ لە نوکەوە دەست دەکەیتەوە بە کارەکەت و ڕێڕەوی پیشەییت. یاخود وابیربکەوە مایەپووچ بوویت و دەتوانیت سەرلەبەر دەست پێبکەیتەوە بەبێ ئەوەی هیچ پەستانێکی ڕابردووت لەسەر بێت. ئەم جارەیان چ شتێکی جیاواز ئەنجام دەدەیت؟ چیدی چ شتێك ئەنجام نادەیت و دەست دەکەیت بە ئەنجام دانی چ شتێك؟ یەکسەر چ گۆڕانکارییەك ئەنجام دەدەیت. دەشێت ڕاهێنان لەسەر گۆڕانکاریی پیشەیی لە کۆت و بەندی

ناوچەی ئارام ڕزگارت بکات و بیر و هۆشت بە ڕووی هەوو جۆرە شیمانەیەکی نوێدا بکاتەوە.

توانای داهێنانت بخەگەڕ

چوار ڕێگە هەن بۆ چارەسەر کردنی هەر کێشەیەك، ئەنجامدانی هەر گۆڕانکارییەك و بەدەستهێنانی هەر ئامانجێك:

١- دەکرێت هەندێك شت زیاتر ئەنجام بدەیت. پێویستە چ شتێك زیاتر ئەنجام بدەیت؟ وەڵامەکەی ئەوەیە کە دەبێت ئەو شتانە زیاتر ئەنجام بدەیت کە لە ئێستادا باشترین ئەنجامت پێدەبەخشن. ئەو شتانە چین؟

٢- دەکرێت ئەنجامدانی هەندێك شت کەم بکەیتەوە. پێویستە ئەنجامدانی چ شتێك کەم بکەیتەوە؟ وەڵامەکەی بریتییە لەوەی پێویستە ئەنجامدانی ئەو شتانە کەم بکەیتەوە کە ئەنجامێکی باشت پێنابەخشن یان هەر هیچ ئەنجامێکت پێنابەخشن.

٣- دەشێت دەست بکەیت بە ئەنجامدانی شتێکی تەواو جیاواز یان تازە. ئەمە قورسترینی هەنگاوەکانە، بەڵام عادەتەن ئەنجامدانی شتێکی تازە یان جیاواز لە هەر بوارێکدا ئەو هەنگاوەیە کە دەتگەیەنێتە داهێنانی مەزن. دەبێت ئەمڕۆ دەست بکەیت بە ئەنجامدانی چ شتێك کە لە ئێستادا ئەنجامی نادەیت؟

٤- دەشێت ئەنجامدانی کۆمەڵێك شت بوەستێنێت. ئەو شتانە چین دەبێت وازیان لێ بهێنین؟ هەر شتێك لە بەدەستهێنانی ئامانجە سەرەکییەکانت دوورت بخاتەوە، دەبێت ئەنجامدانی بوەستێنیت. ڕێگەی ئەلف و بێ بەکاربهێنە کە لە بەشی یەکەمدا باسکراوە.

بنوسە و بیربکەوە

شتێکی موعجیزەئاسا لەنێوان دەست و مێشکدا ڕوو دەدات. کاتێك شتێك لەسەر کاغەزێك دەنوسیت، شتێك چالاك دەکەیت کە پێی دەگوترێت چالاکی "دەمارەبزوێنەری دەروونی." ئەویش واتا چالاك کردنی تەواوی مێشك و تەرکیز خستنە سەر تەنها یەك خاڵ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو. کاتێك دەنوسیت، لە هەمان کاتدا بیر دەکەیتەوە، سەیری دەکەیت و دەشجوڵێیت. ئەستەمە بتوانیت شتێك بنوسیت و بیر لە هەر شتێکی دیکەی ئەم دنیایە بکەیتەوە جگە لەو شتەی لەو کاتەدا دەینوسیت. چونکە مێشك و جەستەت هەردووکیان بەشدارن، کاتێکیش شتێك دەنوسیت، ڕاستەوخۆ دەگوازرێتەوە بۆ نەستت. نوسینی شتێك ئەگەری بیرکەوتنەوەی ئەو شتە بە ڕادەیەکی گەلێك زۆر زیاد دەکات، توانای داهێنانت چالاك دەکات و مێشکت دەوروژێنێت، وەکو ئەوە وایە پێ بنێی بە بەنزینی هزر و هۆشتدا. لەبەرئەمەیە بە نوسینی ئامانجەکانت ئەگەری بەدەستهێنانیان زیاد دەکات.

کێشەکان چارەسەر بکە

ئەم ڕاهێنانە سادەیە تاقی بکەرەوە: کێشەیەك هەڵبژێرە کە ماوەیەکە هەوڵدەدەیت چارەسەری بکەیت. دواتر پارچە کاغەزێك دەرکە و هەموو وردەکارییەکانی ئەو کێشەیە بنوسە. هەروەها هەموو ئەو زانیاری و ڕاستییە زانستییانەی لەبارەی ئەو دۆخەوە دەیزانی بینوسە. ئینجا ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە: ئایا من خەریکم چ دەکەم؟ چۆن ئەنجامی دەدەم؟ ئایا کێشەکە یان ئامانجەکە بە دیاریکراوی چییە؟ ئەم کێشەیە چۆن سەری هەڵدا؟ کەی بۆ یەکەم جار ڕوویدا؟ کێ دەستی تێدا هەبوو؟ بۆچی ڕوویدا؟ ئایا ئەمە بەڕاستی کێشەیە یان دەشێت هەلێك بێت؟ ئەم پرسیارانە توانای داهێنانت دەخاتە جوڵە.

کاتێك دەست دەکەیت بە نوسین سەرت لەو شتانەی بە مێشکتدا دێن سوڕ دەمێنێت. دێڕ بە دێڕ، هەموو وردەکارییەکی ئەو کێشەیەی ڕووبەڕووی بوویتەوە، بە هەموو هۆکار و چارەسەرە شیاوەکانیەوە بە فکرتدا دێن. هەندێکجار لە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەدا ئەو چارەسەرەی یان بیرۆکەیەی بەدوایدا وێڵی لە نێو ئەو لاپەڕەیەدا دەیدۆزیتەوە. لەگەڵ زۆر کەسدا کارم کردووە کە بۆ ماوەی چەند مانگێك بەدەست ئامانجێك یان کێشەیەکەوە ناڵاندوویانە، دواتریش توانیویانە تەنها بە چەند خولەکێك چارەسەری بکەن. ئەویش تەنها بەوەی کاتێکی ئارامیان وەرگرتووە کە تیایدا هەموو وردەکارییەکانی کێشەکەیان

نوسیووە. لە ئەنجامدا، کێشەکە لەسەر کاغەزەکە خۆی چارەسەری خۆی دەکات.

نەستی باڵا

بە درێژایی مێژوو، خەڵکی باسی فۆرمێکی باڵاتری هزر و بیرکردنەوە دەکەن و لەسەری دەنوسن کە هەر کەسێك هەیەتی. (سیگمۆند فرۆید) پێی دەگوت "سوپەرئیگۆ،" (ئالفرێد ئادلەر) بە "نەستی باڵا" ناوی دەبرد. (ناپلیۆن هیل) ناوی نابوو "زرنگی بێکۆتا." (ڕاڵف والدۆ ئێمێرسن) بە "ڕۆحی باڵا" ناوزەدی دەکرد. خەڵکێکی زۆریش پێیان دەگوت "بیری خودایی." دوای چەند ساڵێکی زۆر لە توێژینەوە، وای بە باش دەزانم پێی بڵێم " نەستی باڵا." هەر ناوێکی لێ بنێیت، ئەو هزرە هەمیشە بەردەستە بۆت، هەر وەك چۆن مۆبایلە زیرەکەکەت و کۆمپیوتەرەکەت بەردەستن. هەر کاتێك ویستت دەتوانیت دایگیرسێنیت و کەڵکی لێ ببینیت. لە ماوەیەکی کەمدا، هەموو تواناکانی نەستی باڵات بەردەست دەبن تا کێشەکانت چارەسەر بکەیت و ئامانجەکانت بەدەست بهێنیت.

چالاك کردنی توانا هزرییەکانت

نەستی باڵا چەند تایبەتمەندییەکی سەرنجڕاکێشی هەن:

١- تەنها ئامانجەکەت ڕوون بێت، لە بەدەستهێنانی هەر ئامانجێك بتەوێت یارمەتیت دەدات. ئەو کەسانەی ئامانجەکانیان دەنوسن، دووبارە دەیاننوسنەوە و بیریان لێ

دەکەنــەوە، چــێژ لــەو لێشــاوی بیرۆکانــە وەردەگــرن کــە یارمــەتیان دەدات ئامانجــەکانیان بــە شــێوەیەکی خێراتــر بەدەست بهێنن.

٢- دەسـتی دەگـات بـە هـەموو ئـەو زانیـاری و ئەزموونانـەی لـە سـەرەتای ژیانتـەوە کـۆت کردوونەتـەوە، هـەروەها دەسـتی دەگات بە زانیاری و ئەزمونی کەسانی دیکـەش، تەنانـەت زۆر دووریشبن لێتەوە.

٣- کورسی دەسەڵاتی سەرنجڕاکێشانە. کاتێك ئامانجێکی ڕوون و ئاشکرات هـەبێت، ئەسـتی بـاڵات دەتکـات بـە موگناتیسـێکی چالاك. لە ڕێی ئەو توانایەوە، دەست دەکـەیت بـە ڕاکێشـانی ئەو بیرۆکە، خەڵك، هـەل و مـەرج و پارەیـەی بـۆ بـەدیهێنانی ئامانجەکانت پێویستن.

٤- بە هـەبوونی ئامـانجێکی ڕوون، خۆکارانـە چارەسـەر بـۆ هـەر گرفتێك دەدۆزێتەوە کە لە بەدەسـتهێنانی ئامانجەکـەت دێتـە پێش.

٥- دروست ئەو وەڵامانەت پێدەدات کە پێویستیت پێن، ڕێـك لـە کاتی خۆیدا. بەڵام ئەو وەڵامانە وابەستەی کاتن، پێویستە بە شێوەیەك لە شـێوەکان کاریـان لەسـەر بکـەی، دەنـا بەسـەر دەچن.

٦- ئەو وانانەت فێر دەکـات کـە بـۆ بەدەسـتهێنانی ئامانجەکـەت پێویســتن. وانــەکان بــەزۆری لــەژێر پــەردەی بەربەســت و شکستی کاتی خۆیان حەشارداوە. کاری سەرەکی تۆ ئەوەیـە

سەیری ناواخنی کێشەکە یان بەربەستەکە بکەیت و دواتر بپرسیت "دەتوانم چ شتێك لەم ئەزمونە فێربم؟"

٧- کاتێك نەستی باڵا ئەو وەڵامەت دەداتێ کە پێویستت پێیەتی، وەڵامێکی کامڵە لە هەموو ڕوویەکەوە و هەمیشە لە چوارچێوەی تواناکانی تۆدایە. دەتوانیت ڕاستەوخۆ ئیشی لەسەر بکەیت. وەڵامەکە زۆر سادە، لۆجیکی و ڕوون دەبێت هەر وەکو ڕۆژی ڕووناك.

نەستی باڵا بەزۆری لە ڕێگەی هەستی ناوەکییەوە قسەت لەگەڵ دەکات (ئەو دەنگە کپ و بچکۆلانەی ناو ناخت). ئەگەر گوێ لە ناخت بگریت و شوێن ڕێنماییەکانی بکەویت، ڕەنگە هەرگیز هەڵەیەکی تر نەکەیت. خۆشبەختانە، نەستی باڵا هەمیشە بەردەستە، تەنانەت ئەگەر هەستیشت پێنەکردبێت یان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ گوێت بۆ ناخت نەگرتبێت. لە ڕاستیدا، هەتا زیاتر بەکاری بهێنیت و متمانەی پێ بکەیت، بەهێزتر و خێراتر دەبێت.

کۆکرنەوەی بیرۆکە

ڕێگەیەکی دیکە هەیە بۆ چالاك کردنی نەستی باڵا و نەستت ئەویش بەکارهێنانی هێزی پێنوس و کاغەزە. ئەو ڕێگەیەش پێی دەگوترێت ڕێگەی *بیست بیرۆکە*. هیچ بیرکردنەوەیەکی داهێنەرانەی کردەیی تر هێندەی ئەم ڕێگەیە خەڵکی دەوڵەمەند نەکردووە، هەروەها نەستی باڵات چالاك دەکات.

ئەو ڕێگەیە بەم شێوازەیە: پارچە کاغەزێکی خاوێن دەرکە، گرنگترین ئامانجت لە بەشی سەرەوەی کاغەزەکە بە شێوازی پرسیاری بنوسە. بۆ نمونە، دەتوانیت بنوسیت، "چۆن دەتوانم لە ماوەی دوازدە مانگی داهاتوودا، یان تا فلان بەروار، داهاتم بکەمە دوو ئەوەندە ؟" یان باشتر وایە ڕێژەیەکی دیاریکراو بنوسیت. بنوسە، "چۆن دەتوانم تا ئەو بەروارە دیاریکراوە فلانە بڕە دیاریکراوە بەدەست بهێنم؟" دەبێت پرسیارەکە ڕوون و سادە بێت، شتێك بێت منداڵێکی شەش ساڵان لێی تێبگات، هەروەها شتێك بێت وەڵامی-کردەییت بداتێ، هەر وەکو ئەو پرسیارەی ئێستا. دواتر پەیرەوی ئەوە بکە کە بە لایەنی کەمەوە بیست وەڵام بۆ ئەو پرسیارە بنوسیت. بەڵام ئاگاداری شتێك بە: کاتێك بۆ یەکەم جار ئەم ڕاهێنانە دەکەیت، وا هەست دەکەیت قورسترین ڕاهێنانی بیرکردنەوە بێت کە لە ژیانتدا ئەنجامت دابێت. سێ بۆ پێنج وەڵامی سەرەتا سادە و ئاشکرا دەبن، دەربارەی ئەوەن کە چیدی چ شتێك زیاتر و کەمتر ئەنجام بدەیت. سێ بۆ پێنج وەڵامی داهاتووت قورستر دەبن، ئەوانیش دەربارەی ئەوەن کە دەست بکەیت بە ئەنجامدانی چ شتێك و ئەنجامدانی چ شتێك بوەستێنیت. دە وەڵامی داهاتوو، هەندێك لە قورسترین وەڵامەکانی ژیانت دەبن. مەگەر بەزۆری زۆرداری بەردەوامی بە خۆت بدەیت، دەنا حەزدەکەیت واز لەو ڕاهێنانە بێنیت. ئەمەش شتێکی ئاساییە کاتێك بۆ یەکەم جار ڕاهێنانی کۆکردنەوەی بیرۆکە ئەنجام دەدەیت.

بەردەوامبە لە نوسین

ئەگەر بێت و خۆت ناچار بکەیت بەردەوام بیت هەتا هیچ نەبێت بیست وەڵام بنوسیت، شتێکی دڵخۆشکەر ڕوو دەدات. بە زۆری لە نێوان ئەو وەڵامانەدا، بیرۆکەیەکی مەزن هەیە کە دەتبات بەرەو بە دەستهێنانی ئامانجەکەت، یان دەتخاتە سەر ڕێڕەوی ئاراستەیەکی نوێ کە بەرەو چارەسەری دروست دەتبات. دەتوانیت ڕاهێنانی کۆکردنەوەی بیرۆکە بکەیت بە بەشێکی بەردەوامی ژیانت. هەر جارێك ئامانجێکت هەبوو، کاغەزێك بێنە و لە بەشی سەرەوەی ئامانجەکەت بە شێوەی پرسیاری بنوسە، ئینجا دواتر بیست وەڵام بۆ پرسیارەکەت بنوسە. بەشی کۆتایی ڕاهێنانەکە ئەو بەشەیە کە دەبێت یەکسەر ئیشی لەسەر بکەیت، هیچ نەبێت یەك بیرۆکەیان. کاتێك ئیش لەسەر یەکێك لەو بیرۆکانە دەکەیت، بەردەوامی بە شیلەی داهێنان دەدەیت. ئیش کردن لەسەر بیرۆکەیەك، بیرۆکەی دیکەت لا گەڵاڵە دەکات. ئیش کردن لەسەر بیرۆکەیەك، نەستی باڵات چالاك دەکات و دەست دەکات بە ڕاکێشانی خەڵك و هەل و مەرجی وا بۆ نێو ژیانت کە دەتوانن یارمەتیت بدەن.

کۆڕپەندی کۆکرنەوەی بیرۆکە

ڕێگەی کۆڕپەندی کۆکردنەوەی بیرۆکە، کە لەلایەن بەڕێوەبەری کاری ڕێکلامیی "ئالێکس ئۆسبۆڕن" لە ساڵی ١٩٤٦ داهێنراوە، بووە بە یەکێك لە بەناوبانگترین تەکنیکەکانی بیرکردنەوەی

داهێنەرانە، کە زۆر کات بەرەو ئەنجامی مەزنت دەبات. کاتێك گروپێك خەڵك بەیەکەوە کۆدەکەیتەوە تا سەرنجی زیرەکانە و داهێنەرانەیان بخەنەسەر تاکە کێشەیەك یان ئامانجێك، بیری هەر تاکێکی گروپەکە دەوروژێنێت و چالاکی دەکەیت. هەمووان بە بیرێکی باڵاترەوە کار دەکەن و زۆر جار پەی بە کۆمەڵە بیرۆکەیەك دەبەن کە پێشتر بە بیری کەسی تردا نەهاتووە. کۆڕبەندی کۆکردنەوەی بیرۆکە سادەیە، چەند یاسایەکی بنەڕەتی هەیە کە دەتوانیت لە یەکەم کۆڕبەند جێبەجێیان بکەیت:

١- قەبارەی نمونەیی گروپێکی کۆڕبەند لە نێوان چوار بۆ شەش کەسە. کەمتر لە چوار کەس بەهای تەواوەتی کۆڕبەند نابەخشێت، هەروەها زیاتر لە شەش کەسیش هەلی تەواو نابەخشێت بە هەر کەسێك تا باشترین بیروڕای خۆی دەربڕێت.

٢- ماوەی کۆڕبەندەکە دەبێت لەنێوان پازدە بۆ چل و پێنج خولەك بێت. با دەستپێك و کۆتایی ڕێك لە کاتی خۆیدا بێت. کاتێك هەمووان دەزانن چ وەختێك کۆڕبەند کۆتایی دێت، هەر وەکو زەنگی کۆتایی ڕۆژ لە بازاڕی بۆرسەدا، لە ماوەیەکی کورتتردا بیرۆکەی زیاتر دەوروژێن.

٣- گرنگترین شت ئەمەیە: ڕەخنەگرتن قەدەغەیە، گاڵتەپێکردن قەدەغەیە، بڕیاردان لەسەر هەر بیرۆکەیەك قەدەغەیە. ڕابەری کۆڕبەند بەتەواوەتی بە ئەرێنی دەمێنێتەوە، ستایشی

هەموو بیرۆکەیەك و ئەندامانی گروپ دەکات لە بەرامبەر بیرۆکەکانیان.

٤- تەرکیز بخە سەر چەندێتی بیرۆکەکان نەك جۆرێتی. یارییەکیان پێبکە بۆ ئەوەی بزانیت گروپەکە چەند بیرۆکەی جیاواز، هەرچەندە بێبەهاش بێت، لە ماوەی دیاریکراودا کۆدەکەنەوە.

٥- کاری ڕابەری کۆڕبەند ئەوەیە هەمووان هان بدات تا باشترین بیرۆکە بخەنە ڕوو، بەتایبەتتر ئەوانەی کەمێك شەرمن و ڕوگیرن. بەزۆری ئەو کەسە شەرمنانە بیرۆکەی ناوەزەیان لایە ئەگەر هەلی خستنە ڕوویان پێبدرێت.

٦- ئەرکی تێبینی نوسین بە یەکێکیان بسپێرە، با هەموو بیرۆکەیەك بنوسێت و تۆماری بکات. دواتر دەتوانیت هەموو بیرۆکەکان تایپ بکەیت و پێداچوونەوەی بۆ بکرێت. هەندێکجار کۆڕبەندێکی باش دەبێتە هۆی گۆڕینی ئاراستەی کۆمپانیایەك یان ژیانی کەسێك.

٧- هانی بەشدابووان بدە تا دواتر بێنەوە لات ئەگەر بیرۆکەیەکیان بۆ هات کە لە کاتی کۆڕبەندەکە درکیان پێ نەکردبێت. لەبیرت بێت، یەك بیرۆکەی تازە، ئەگەر بیرۆکەیەکی دروست بێت لە کاتێکی گونجاودا، دەکرێت هەموو ئەنجامەکانت وەرچەرخێنێت.

پێنج هەنگاو بۆ بەرەوپێش بردنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە

خاڵی دەستپێك بۆ ئەوەی بتوانیت بلیمەتانە بیربکەیتەوە تا ئامانجێك بەدەست بهێنیت بریتییە لە *ڕوونیی*. ئەمەش پێویستی بەوەیە کە ئامانجەکەت بە چەند وشەیەك دەربڕیت. ساناترین ڕێگەش بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە ئەوەیە کە ئامانجەکەت بە تافی ڕانەبردووی سادە بنوسیت، بە وشەی "من" دەست پێبکەیت و کردارێکی بەدوادا بنوسیت. کاتێك دەڵێیت، "من ئەم ئامانجە دیاریکراوە تا ئەم کاتە دیاریکراوە بەدەست دەهێنم،" بیری باڵا و نەستت ئەمە وەکو فرمانێك وەردەگرن و بیست و چوار کاتژمێر لە ڕۆژێکدا ئیشی لەسەر دەکەن.

دووەم قۆناغ تا بتوانیت داهێنەرانە بیربکەیتەوە بریتییە لە وێناکردن. وێنەیەکی ڕوونی ئامانجەکەت لە هزری خۆتدا دروست بکە، هەر وەکو ئەوەی بوو بێتە ڕاستی، چونکە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لە نێوان چۆنیەتی بینینی ئامانجەکەت لە چاوی هزرتەوە لەگەڵ ئەوەی تا چەند بەخێرایی بەدەستی دەهێنیت.

قۆناغی سێیەم ئەوەیە کە هەست بە بەدەستهێنانی ئامانجەکەت بکەیت. خەیاڵ بکە و ئەو هەستە بۆخۆت دروست بکە کە چەندە چێژبەخشە ئەگەر ئەو ئامانجەت بەدەست بهێنیت کتومت وەکو ئەوەی چۆن نوسیوتە و وێناتکردووە. لەناو خۆتدا ئەو هەستی شادیی، قایل بوون، دڵخۆشیی، حەسانەوە، یان شانازی کەسییە دروست بکە کە لە دوای بەدەستهێنانی ئامانجەکەت ئەزموونی دەکەیت. ئەم سێ تەکنیکە (دەربڕین – وێناکردن – هەستکردن)

هەوێنی کاراکردنی بیری داهێنەرانەن و دەرگای توانا هزرییەکانت دەکەنەوە.

هەنگاوی چوارەم ئەوەیە ئیسراحەتی تەواوەتی خۆت وەربگریت. ئامانجەکەت بەتەواوەتی لەبیر بکە، مێشکت بە شتێکی دیکەوە قاڵ بکە. ئامانجەکەت لەیاد بکە و ئەوەندە خۆت سەرقاڵ بکە بە ئەنجامدانی شتێکی دیکەوە کە هەر بیریشی لێنەکەیتەوە. بە درێژایی ئەو کاتە، نەستت بەبێ ڕاوەستان کار لەسەر ئامانجەکەت دەکات. هەنگاوی پێنجەم بریتییە لە درك پێ کردن. ئەمە کاتێك ڕوو دەدات کە دەقاودەق ئەو وەڵامە یان زانیارییەی دەتەوێت بە بیرتدا دێت، لە هەموو لایەنێکەوە تەواو دەبێت.

ئەم پێنج هەنگاوە: دەربڕین، وێناکردن، هەستکردن، ئیسراحەت کردن و درك پێ کردن، کلیلن تا بتوانیت ببیت بە داهێنەرترین کەسی جیهانی خۆت. تۆ بلیمەتیت، هەرچەندە توانا هزرییە ناوازەکانت بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بەکارنەبردبێت، دەتوانیت ئەو توانایانەبەخێرایی بوروژێنیت، ئەویش بە ئەنجامدانی ئەو شتانەی لەم بەشەدا باسمان کردن. کاتێك تەواوی توانا داهێنەرانەییەکانت دەخەیتە گەڕ، هیچ سنورێك نیە بۆ ئەو شتانەی بەدەستیان دەهێنیت.

ڕامێنانی کردەیی

- با ڕوونییەکی ئێجگار زۆر هەبێت دەربارەی ئامانجی سەرکەوتن یان دەوڵەمەندییت. وێنەیەکی ڕوونی هزریی دروست بکە دەربارەی چۆنیەتی ژیانت و کارەکەت وەختێ ئەو ئامانجە بەدەست دەهێنیت.
- ئەو زانیاریانە کۆ بکەوە کە دەبنە هۆی بەدەستهێنانی ئامانجەکەت. تا بیرۆکەی زیاتر کۆبکەیتەوە، دەشێت زووتر لە کاتی گونجاودا ئەو بیرۆکە گونجاوەت بۆ بێت کە پێویستتە.
- کاتی بێدەنگی و بیرکردنەوە دابنێ کە تێیدا بیری باڵات کارا بێت و کتومت ئەو وەڵامەت بداتێ کە پێویستت پێیەتی.

(٧)
کاتی چارەسەرکردنی کێشە و بڕیاردان

(بۆم دەرکەوتووە، پێوانەی سەرکەوتن ئەوەندە بەو پلە و پایە ناکرێت کە پێی دەگەیت، هێندەی بە زاڵ بوون بەسەر کۆسپ و تەگەرەکاندا دەکرێت کاتێك هەوڵی سەرکەوتن دەدەیت.)

بووکەر تی واشنتن

هەموو ژیان برتییە لە زنجیرەیەك كێشە و گرفت، و نسکۆ و شکست. هەموو دەمژمێرێك، هەموو ڕۆژێك، هەندێك بڕیار دەدەیت کەم و زۆر کار دەکاتە سەر ژیانت. چارەسەر کردنی کێشەکان و بڕیاردان پێویستی بە ڕێگەیەك و بیرکردنەوەیەکی تایبەتە. پێویستی بە شێوازێکی تایبەتی بەکاربردنی کات و زرنگییە. توانای چارەسەر کردنی کێشەکانت و بڕیار دانت یەکێکە لە هەستیارترین هۆکارەکانی سەرکەوتنت لە ژیان و کاردا. لە ڕاستیدا، لە کاتی چارەسەرکردنی ئەو کێشانەدا کە ڕۆژانە دێنە پێش لەم قۆناغەی ئێستاتدا، تواناکانت دەگەن بە ئەوپەڕی. ئامانجێکی بەدەستنەهاتوو تەنها یەکسانە بە کێشەیەکی چارەسەرنەکراو. تاکە ڕێگرێك لە نێوان تۆ و هەر شتێك لە ژیاندا بتەوێت بریتییە لە کۆسپێك یان کێشەیەك بە جۆرێك لە جۆرەکان. توانای تۆ بۆ نەهێشتنی ئەو کێشەیە یان زاڵ بوون بەسەر ئەو

کۆسپەدا بڕیاردەرە کە تۆ چەند مووچە وەربگریت و چەند بەخێرایی پلەت بەرز بکرێتەوە.

ڕێسایە گەردوونییەکە

ڕێسایە گەردوونییەکە دەڵێت: **تۆ دەبیت بەو شتەی کە خۆت بەردەوام بیری لێدەکەیتەوە.** خەڵکی سەرکەوتوو، لەسەدا دە یان بیستی خەڵکی سەرتۆپ لە کۆمەڵگاکەماندا، هەمیشە زۆر جیاوازتر لە لەسەدا هەشتا یان نەوەدەکەی تری خەڵك بیر دەکەنەوە. خەڵکی سەرتۆپ زۆرینەی کاتەکانیان بە بیرکردنەوە لە ئامانجەکانیان بەسەر دەبەن. زۆرینەی کات بیر لەوە دەکەنەوە بۆ کوێ دەڕۆن و دەیانەوێت چی بەدەست بهێنن. بەتایبەتتر، سەرکەوتووترین کەسەکان بیر لە چارەسەری ئەو کێشە حەتمییانەی ڕۆژانە توشی دەبن دەکەنەوە و قسەی لەسەر دەکەن.

ئایا خەڵکی دڵتەنگ و شکستخواردوو بیر لە چی دەکەنەوە؟ بیر لە کێشەکانیان دەکەنەوە و باسی دەکەن، هەروەها بیر لەوە دەکەنەوە کێ شایستەی لۆمە کردنە لەسەری. لەبەرامبەردا، خەڵکی سەرکەوتوو بیر لەو ڕێگەچارە و کارانە دەکەنەوە کە دەشێت یەکسەر بیگرنە بەر و ئەنجامی بدەن تا بەرەوپێش بچن لە بەدیهێنانی ئەو شتەی دەیانەوێت. یاساکە ئەمەیە: بیر لە چی بکەیتەوە، ئەوە بەدەست دەهێنیت. بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بیر لە هەرشتێك بکەیتەوە و دەربارەی بدوێی، زیاتر بەرەو بوون

بە ڕاستی دەچێت. ئەگەر بیر لە کێشەکانت بکەیتەوە و قسەیان دەربارەوە بکەیت، زیاد دەکەن و چەند هێندە دەبن. بەڵام ئەگەر بیر لە چارەسەرەکانیان بکەیتەوە و لەبارەیانەوە بدوێی، بەبەردەوامی ڕێگەچارەی زیاتر و باشتر دەدۆزیتەوە.

لە چوارچێوەی کرداردا بیربکەوە

هەرکاتێك هەر کێشەیەکت هەبوو، یەکسەر ئەم پرسیارانە بکە: دەکرێت چی بکرێت؟ کردەی داهاتوومان چیە؟ هەر وەکو بوارەکانی تر، لە بواری چارەسەرکردنی کێشەکانیشدا *ڕوونیی* باشترین هاوڕێتە. کاتێك ئەو ئامانجەی گەرەکتە بەدەستی بهێنیت بە تەواوی مانا ڕوونە لەلات، ئاسانتر دەتوانیت بزانیت ئەو شتانەی ڕێگرن لەبەرامبەر بەدەستهێنانی ئامانجەکەت چین. کاتێك بە تەواوی مانا دڵنیای دەربارەی ئەو شتانەی پێویستە ئەنجامیان بدەیت تا بگەیتە ئەو شتەی خۆت دەتەوێت، دەتوانیت تەنها سەرنج و تەرکیز بخەیتە سەر ئەنجامدانی ئەو شتانەی زۆرترین یارمەتیت پێشکەش دەکەن.

دەبێت دوو پرسیار بکەیت: یەکەمیان، بپرسە " ئەمڕۆ سێ گەورەترین کێشەکانی ژیانی من چین؟" ئەو سێ کێشەیە ئەوانەن کە زۆرینەی کات بیریان لێ دەکەیتەوە و گەورەترین کۆسپن لەبەردەم دڵخۆشیت و سەرکەوتنت. دواتر بپرسە، "باشترین سێ چارەسەر بۆ هەر یەکێك لەو کێشانە چین؟" هەندێك جار ئەم پرسیارە سادانە یارمەتیدەرن لە چارەسەرکردنی کێشەکان و

بڕیاردانی پێویست بەخێرایی و بەسانایی. بەزۆریی چارەسەرە دروستەکان ڕوون و ئاشکران، تەنها پێویستە کەمێك چاوت بکەیتەوە.

لە سەدەی (١٣)دا، (سێر ولیامی ئۆکەم) ڕێسای "ئۆکەمس ڕەیزەر"ی هێنایە کایەوە. ئەو ڕێسایە دەڵێت: دروستترین چارەسەر بۆ هەر کیشەیەك ئەوەیە کە لە هەموو چارەسەرە بەردەستەکان سادەترە. تەنانەت لە کۆنتریشدا، (سوقرات) دەڵێت: دروستترین چارەسەر عادەتەن ئەوەیە کە کەمترین هەنگاوی لەخۆ گرتووە. بۆیە بپرسە، سادەترین چارەسەر بۆ کیشە هەرە هەنووکەییەکان چین؟ هەندێکجار هێندە ڕوون و سادەن سەرت سوڕ دەمێنێت کە پێشتر نەتبینیون.

بیردۆزی سنوورداریی

ڕاوێژکاری بەڕێوەبردنی ئیسرائیلی (ئیلیاهو گۆلدرات) چەند ساڵێك لەمەوبەر "بیردۆزی سنوورداریی" وەکو ڕێسایەکی بازرگانی هێنایە کایەوە. ئێستا لە هەموو جیهاندا دەخوێندرێت و بەکار دەهێنرێت. تەنانەت لە کاتی ڕاهێنانی بەڕێوەبەراندا، سیمیناری سێ ڕۆژی دەبەسترێت بۆ جێبەجێ کردنی ئەو ڕێسایانە لە بواری چارەسەر کردنی کێشەکان، نەهێشتنی کۆسپ و تەگەرەکان، و ئەنجامدانی کاری زیاتر بە شێوەیەکی خێراتر لە هەر بار و دۆخێکدا بێت. خودی بیردۆزەکە زۆر سادەیە، لەوەوە دەست پێدەکات کە ئامانجەکەت لەلا ڕوون بێت. هەروەها ئێستا لە

کوێیت و دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت؟ لە بازرگانیدا، دەکرێت ئامانجەکەت گەیشتن بێت بە ئاستێکی دیاریکراوی فرۆش، گەشەکردن، قازانج، پشکی بازاڕ یان کەم کردنەوەی خەرجی. هەر ئامانجێکت هەبێت، دواتر دەبێت پرسیارە جەوهەرییەکە بکەیت: هۆکاری سنوردارکردنی خێرایی بەدەستهێنانی ئەم ئامانجەم چییە؟ ڕێگایەکی دیکەی دەربڕینی ئەم پرسیارە ئەمەیە: بۆچی تا ئێستا نەگەیشتووم بە ئامانجەکەم؟ ئایا دەتەوێت داهاتت دووئەوەندە بکەیت؟ ئەی بۆچی داهاتەکەت لە ئێستادا نەگەیشتووە بەو دوو ئەوەندەیەی باسی لێوە دەکەیت؟

کۆسپەکان بخە ژێر پرسیارەوە

خەڵکێکی زۆر پاساوی دوور و درێژ دەهێننەوە دەربارەی ئەوەی بۆچی تا ئێستا ئەو شتانەی لە ژیاندا دەیانەوێت بەدەستیان نەهێناون، دواتریش لەسەر هێنانەوەی ئەو پاساوانە ڕادێن. هەر کێشەیەك و تەگەرەکیان بۆ بێتە پێش لە بەدیهێنانی ئامانجێك لە دنیای کار و ژیانی کەسییاندا، لێشاوێکی دوور و درێژ پاساو دەهێننەوە تا خۆیان لە ئەنجامدانی کاری پێویست قوتاربکەن.

کاتێك ئەم پرسیارە لەخۆت دەکەیت، "بۆچی تا ئێستا نەگەیشتووم بە ئامانجەکەم؟" پاساوە دڵخوازەکانت لەبەر دەمتدا قووت دەبنەوە. ڕاستەوخۆ هەموو ئەو پاساوانەت بە بیردا دێن کە بەکارتهێناون و بوونەتە هۆی بەدەستنەهێنانی ئەو شتەی بەجیدی دەتەوێت. بۆچی داهاتەکەت لە ئێستادا دوو ئەوەندەی

ئەوە نیە کە ئێستا هەتە؟ ڕەنگە هۆکارە ڕاستەقینەکە ئەوە بێت کە توانای تۆ بۆ وەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانەی لە بەرامبەریاندا پارە وەردەگریت وەکو پێویست نەبێت. بۆچی تا ئێستا خاوەنی کێشی نموونەییت نیت؟ زۆربەی زۆری کات وەڵامی ئەم پرسیارە ئەمەیە: چونکە زۆر دەخۆیت و بەکەمیی وەرزش دەکەیت.

هەرکاتێك لەژێر پەردەی پاساوێکدا خۆت حەشار دەدەیت و ئەو پاساوە بە خۆت و خەڵکیی دەفرۆشیتەوە، تواناکانی کێشە چارەسەرکردن لە خۆتدا دەکوژیت. خۆت دەخەیتە نێو گێژاوی "هەستی بێدەستەڵاتی." ڕێگەیەك هەیە تا بزانیت پاساوەکانت پەسەندن یاخود نا، ئەویش بە پرسینی ئەم پرسیارانە: ئایا هیچ کەسێك یان ڕێکخراوێك هەیە کە توشی هەمان ئەو کۆسپ و کێشانە بووبێتن کە من توشیان بووم، لەگەڵ ئەوەشدا ئامانجەکانیان هەر بەدەست هێنابێت؟ ئایا کەسێك هەیە لە بوارەکەی خۆتدا کە دوو ئەوەندەی تۆ پارە بەدەست بهێنێت؟ ئایا هیچ کەس هەیە لە تۆ گەنجتر بێت، ڕەنگە بڕوانامەشی لە تۆ نزمتر بێت و هەلی کەمتریشی بۆ ڕەخسابێت، بەڵام لە تۆ باشتر بێت؟ ئەگەر وەڵامی ئەو پرسیارانە "بەڵێ" بێت، لە ڕاستیدا پاساوەکانت بێبنەمان و ڕاست نین. کۆمەڵە شتێکن بە خۆتیان دەڵێیت و خۆتیان پێ هەڵدەخەڵەتێنی، بەڵام لەگەڵ واقعی جیهانی دەوروبەرتدا یەکناگرێتەوە.

وایدابنێ کە هەمیشە چارەسەرێك هەیە

ئەگەر دەتەوێت تەواوی توانا شاراوەکانت دەربخەیت، پێویستە خۆت لە نەخۆشیی "پاساو هێنانەوە" دوور بگریت. ئەم نەخۆشییە وەکو هەوکردنە لە لیکەڕژێنی پاساوهێنانەوەدا، ئەمەش هەمیشە کاریگەری کوشندەی هەیە لەسەر سەرکەوتن.

لەوەڕا دەست پێبکە وایدابنێیت بۆ هەموو کێشەیەك و لەمپەرێك وەڵامێك و چارەسەرێك هەیە کە دەبێت بدۆزرێتەوە. دڵنیایی تەواوەتی تۆ لەوەی کە چارەسەرێك هەیە و دەتوانیت بیدۆزیتەوە وادەکات ئەرێنی بیت و متمانەت بەخۆت هەبێت، هەروەها ئەگەری چارەسەرکردنی کێشەکە زیاد دەکات. کاری تۆ بە درێژی ڕۆژ لە دنیای کار و ژیانی ڕۆژانەت ئەوەیە کێشە چارەسەر بکەیت و بڕیار بدەیت. هەر ناونیشانێکی کار لەسەر کارتی بازرگانییەکەت نوسرابێت گرنگ نیە، کاری ڕاستەقینەی تۆ "چارەسەر کردنی کێشە"یە. سەرکەوتن و پلە بەرزکردنەوەت بە ڕادەیەکی ئێجگار زۆر پابەندە بە دەرخستنی توانات لە چارەسەر کردنی ئەو کێشانەی لەم قۆناغەی ئێستاتدا دێنە پێش. (هێنری کیسینگەر) دەڵێت، "تاکە پاداشت لە بەرامبەر چارەسەر کردنی کێشەیەکدا وەریبگریت، چارەسەرکردنی کێشەیەکی گەورەترە." هەرچەند ئەو کێشەیەی کە دەتوانیت چارەسەری بکەیت گەورەتر و ئاڵۆزتر بێت، زیاتر قەدر و گرنگییت زیاد دەکات لەنێو ڕێکخراوەکەت یان کۆمپانیایەکەتدا و پارەیەکی زیاتر وەردەگریت. ئەو کەسانەی سەرکەوتووترینن و زۆرترین ڕێزیان لێدەگیرێت لەناو هەر

کۆمپانیایەکدا، ئەو کەسانەن کە گەورەترین و ئاڵۆزترین کێشەکان چارەسەر دەکەن.

تەرکیز بخەرە سەر چارەسەرەکە

توانای تەرکیز کردنە سەر کێشەیەك یان بڕیارێکت زۆر گرنگە بۆ سەرکەوتنت. هەمان ئەو بڕە کارەبایەی بۆ داگیرساندنی گڵۆپێك بەکاردێت، ئەگەر بێت و بە ڕێکوپێکی بخرێتە گوژمەیەکی لەیزەرەوە، دەتوانێت ستیل ببڕێت. کاتێك هەموو سەرنجت لەسەر چارەسەر کردنی کێشەیەکی دیاریکراو یان لەسەر بەدەستهێنانی ئامانجێکی دیاریکراو چڕ دەکەیتەوە، مێشکت وەکو گوژمەیەکی لەیزەری لێدێت، دەتوانێت هەر لەمپەرێك ببڕێت کە دێتە سەر ڕێگای.

دەتوانیت توانای چارەسەرکردنی کێشەت بە شێوەیەکی بەرچاو پەرە پێبدەیت، ئەویش بە کردنی پرسیاری دروست و وەڵامدانەوەیان بە شێوەیەکی بەردەوام. چەند ساڵێك لەمەوبەر، کاتێك سیمینارم لەسەر چارەسەر کردنی کێشە و بڕیاردان بۆ کۆمپانیای (IBM)پێشکەش دەکرد، هەمیشە لە دەستپێکدا بەشداربووانم هان دەدا کۆمەڵێك پرسیاری جەوهەری بکەن. پرسیاری یەکەم، بەدیاریکراوی ئەو کێشەیەی لە ئێستادا هەتە چییە؟ گەورترین کۆسپی چارەسەر کردنی کێشەکان ئەوەیە کە هەر لە سەرەتاوە دڵنیا نەبیت لەوەی ئەو کێشەیە چییە. پرسیاری دووەم، ئایا بەجیدی ئەمە کێشەیە، یان دەشێت ئەمە

هـەڵێك بێـت؟ چـونکە گـەورەترین پێشـکەوتنەکان لـە بوارەکـانی بازرگانی و زانستدا ئەو کاتانە سەری هەڵداوە کە دەرئەنجامەکانی بەرهـەمێك، خزمەتگوزارییـەك یـان تاقیکردنەوەیـەك بەتـەواوەتی شکستی هێناوە. ئەم شکستە زانیاری تـازەی هێناوەتـە کایـەوە، یان خـەڵکی ناچـارکردووە پـەنا ببەنـە بـەر ئەنجامجـدانی شـتێکی تەواو جیاواتر لەوەی پێشتر. ئەو ڕێڕەوە جیاوازەش بووەتە هـۆی سەرکەوتنی مەزن.

پێشکەوتنە مەزنەکە

یەکێك لە مەزنترین پێشـکەوتنە پزیشـکییەکانی سـەدەی بیسـتەم بریتی بوو لە دۆزینەوەی (پێنسیلین) لەلایەن (سـێر ئەلیکسـاندەر فلێمینگ) ئەویش لە ئەنجامی تاقیکردنەوەیەکی شکسـتخواردووی زانستی تاقیگەیی. لە ساڵی (١٩٢٨)، (فلێمینگ) هەندێ بەکتریای خستە سەر ئاگار- مادەیەکـە لـە قـەوزەی دەریـا وەردەگیرێـت- لـەناو قـاپێکی شوشــە و ڕۆیشــت نـانی نیـوەڕۆ بخـوات. کاتێـك گەڕایەوە دڵتەنگ بوو لەوەی هەموو بەکتریاکانی تاقیـکردنەوەکەی بەتەواوەتی مردبوون. لەو کاتەدا هەر توێژەرێکی دیکە بووایە ئـەو ئاگارە پیسبووەی فڕێدەدا و دووبارە دەستی پێدەکردەوە، بەڵام ئەو پرسیارێکی لەلا گەڵاڵە بوو، " دەبێت ئەوە چ ماددەیـەك بێـت هێندە بەهێز بێـت بتوانێـت بـەو خێراییـە ئـەو هـەمووە بەکتریایـە بکوژێت؟"

دواتر بیستی کە تاقیکردنەوەیەکی دیکە لەسەر سپۆرێکی تازە لە بەشێکی دیکەی تاقیگەکە بە سەرکراوەیی جێهێڵراوە، ئەمەش بۆتە هۆی بڵاوبوونەوەی سپۆرەکان بەهەوادا و دواتریش کەوتوونەتە سەر چەند بەشێکی جیاوازی تاقیگەکە، هەندێکیش لەو سپۆرانە کەوتوونەتە سەر بەکتریاکانی قاپە شوشەکەی (فلێمینگ) و بەکتریاکانی لەناو بردووە. دواتر ئەو سپۆرە جیاکرایەوە و ناونرا پێنسیلین، کە یەکێکە لە بەهێزترین ئەنتیبایۆتیکەکان تا ئێستا دۆزرابێتەوە. دەیەیەك دواتر، لە جەنگی جیهانی دووەمدا، پێنسیلین ملیۆنان ژیانی لە نەخۆشی و هەوکردن ڕزگار کرد. لە ئەنجامی ئەو دۆزینەوەیە، فلێمینگ کرا بە سوارچاك لەلایەن پاشای ئینگلتەرا، خەڵاتی نۆبڵی لە دەرمانسازییدا پێبەخشرا، زۆر دەوڵەمەند بوو، و لە مێژووی بەریتانییدا و تا ئەمڕۆش وەکو یەکێك لە بەڕێزترین و قەدرگرانترین پزیشك ناوی دەرکردووە.

پێناسەکەت بەرفراوان بکە

کاتێك پێناسەیەکی ئاشکرای کێشەکەت بۆ دەرکەوت، پرسیارە ئەفسوناوییەکە لە خۆت بکە: کێشەکە چی تریشە؟ یاساکە ئەمەیە: وریای کێشەیەك بە کە تەنها یەك پێناسەی هەیە. هەرچەند پێناسەی جیاواتر هەبێت بۆ کێشەکە، هێندە ئەگەری گەیشتن بە پێناسەی دروست زیاد دەکات، و سەرئەنجام دەتگەیەنێت بە ڕێگەچارەی دروست. پرسیاری داهاتوو ئەمەیە:

باشترین چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە چیە؟ کە بڕیارت دا باشترین چارەسەر کامەیە، بپرسە "دەشێت چ چارەسەرێکی دیکە هەبێت؟" دووبارە، وریای کێشەیەك بە کە تەنها یەك چارەسەری هەیە. بەردەوامبە لە پرسیارکردن، "دەشێت چ چارەسەرێکی دیکە هەبێت؟"

یەکێك لە کۆسپە سەرەکییەکانی کێشە چارەسەرکردن خێرا بڕیاردان و گەیشتن بە دەرئەنجامە بەبێ ئەوەی هەموو شیمانەکانی دیکە لێکبدەیتەوە. پێش ئەوەی بگەیتە بڕیاردان، تا ڕێگەچارەی زیاترت لەبەر دەستدا بێت، تەنانەت ئەگەر ئەنجام نەدانی هیچ شتێك بێت، ئەگەری گەیشتن بە چارەسەری نمونەیی زیاتر دەکات. وا دەردەکەوێت کە پەیوەندیەکی ڕاستەوانە هەبێت لەنێوان ڕێژەی پێناسەکان و چارەسەرەکانی کێشەکە، دواجاریش خۆت باشترین چارەسەر هەڵدەبژێریت.

دووبارە کۆکردنەوەی بیرۆکە

ڕێگەی کۆکردنەوەی بیرۆکە کە لە بەشی پێشوودا ڕوونکراوەتەوە ئەنجام بدە بۆ ئەوەی بەخێرایی چارەسەری زیاتر بدۆزیتەوە. پێناسەی کێشەکە لە بەشی سەرەوەی لاپەڕەکەدا بەشێوازی پرسیاری بنوسە، "چۆن دەتوانین ئەم کێشەیە چارەسەر بکەین یان ئەم ئامانجە بەدەست بهێنین؟" پاشان ئەوە پەیڕەو بکە کە بە لایەنی کەمەوە بیست وەڵام بۆ ئەو پرسیارە بنوسیت. هەرچەند بتوانیت چارەسەر زیاتر کۆبکەیتەوە، لە ڕێگەی یاسای

گریمانەییەوە، ئەگەری گەیشتن بە چارەسەری ڕاست و دروست زیاتر دەکات. ئەمەش دەتگەیەنێتە ئەو پێشکەوتنە مەزنەی خۆت دەتەوێت. بۆیە کاتی خۆت وەرگرە و لە گەیشتن بە ئەنجام پەلە مەکە.

قازانجی لەسەدا (٥٠٠)

چەند ساڵێك لەمەوبەر، چالاکییەکم لەگەڵ گەورە جێبەجێکارانی کۆمپانیایەکی (٢٠) ملیۆن دۆلاری ئەنجامدا. ماوەی زیاد لە بیست ساڵ کاریان کردبوو تا گەیشتبوونە ئەو ئاستەی ئێستایان لە فرۆش و داهات. لە چالاکییەکەدا پرسیارەکەیان ئەمە بوو، چۆن بتوانین فرۆشمان لە پێنج ساڵی داهاتوودا دووبەرامبەر بکەین؟ کاتژمێرێکمان بە نوسینی ئەو ڕێگا و شێوازە جیاوازانە بەسەر برد کە دەشێت ئەوان بۆ سەرکەوتن بەسەر کۆسپەکانی کێبەرکێ و گۆڕانکارییە لەناکاوەکان بیگرنە بەر تا ئامانجەکەیان بەدەستبهێنن. دواتر بیرۆکەکانمان بەپێی پێشیەتی ڕیکخستن و دیاریمانکردن کامانەیان خەرجین و کامانەیان داهات یان دەستکەوتن. لەکۆتاییدا ئەرکی جێبەجێکردنی هەر یەکێك لەو بیرۆکانەمان بە کەسێك سپارد و دوابەروارمان بۆ تەواوکردنیان دانا، دواتر هەرکەسە و گەڕایەوە سەر کارەکەی خۆی.

دوای پێنج ساڵ، بانگهێشتیان کردم بۆ خوانێکی تایبەت کە تێیدا بەبۆنەی باشترین ساڵی تەمەنی کۆمپانیا ئاهەنگیان دەگێڕا. لەبری ئەوەی فرۆشیان ببێتە دووبەرامبەر لە پێنج ساڵدا، بە

جێبەجێکردنی زۆرینەی ئەو بیرۆکانەی کۆیان کردبوونەوە، فرۆشیان گەیاندە (١٠٥) ملیۆن دۆلار! بوون بە ڕابەری بازاڕ و تا ئیستاش لەو بوارەی خۆیاندا هەر بە ڕابەری ماونەتەوە.

کەسێك دەستنیشان بکە

کاتێك بە دڵنیاییەو ئەو کێشەیەت دیاریکرد کە هەوڵدەدەیت چارەسەری بکەیت و باشترین چارەسەریشت بۆ هەڵبژارد. پرسیاریی داهاتوو ئەمەیە: کێ بەرپرسە لە جێبەجێکردنی ئەو چارەسەرە؟

شتێکی سەرسوڕهێنەرە کاتێك چەندین کۆبوونەوەی چارەسەرکردنی کێشە بە چارەسەرێکی ڕوون کە هەموان لەسەری ڕێککەوتوون بەکۆتا دێت، بەڵام دوای دوو هەفتە هێشتا کێشەکە چارەسەر نەکراوە. بۆچی؟ چونکە هیچ کەسێك بەدیاریکراوی ئەرکی ڕاپەڕاندی ئەو چارەسەرەی پێنەسپێردراوە. کاتێك کەسێکی دیاریکراو دەستنیشان دەکەیت بۆ جێبەجێکردنی چارەسەرەکە، پێوەرێك دابنێ بۆ پێوانە کردنی بەرەوپێش چوونی پرۆسەکە، هەروەها بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە لەوەی چارەسەرەکە سەرکەوتوو بووە یان نا، ئینجا دوابەرواریشی بۆ دابنێ. هەرچەند چارەسەرکردنی کێشەکە گرنگتربێت بۆ کۆمپانیاکەت یان کەسایەتییت، دەبێت هێندەش بەڕێکوپێکی چاودێری بکەیت تا دڵنیابیت لەوەی هەموو شتێك لە کاتی خۆیدا و لە بڕە بودجەی دیاریکراوی خۆیدا بەڕێوە دەچێت.

ڕێساکەی پیتەر

چەند ساڵێك لەمەوبەر، پیاوێك بەناوی (لۆرێنس پیتەر) کتێبێکی بەناوی (ڕێساکەی پیتەر) نووسی. ئەم کتێبە بوو بە پڕفرۆشترین کتێب و چاوی ملیۆنان کەسی کردەوە. پیتەر دەڵێت، "هەر کەسێك کە لەنێو دامەزراوەیەکدا کاردەکات بە لەبەرچاوگرتنی کارامەییەکانی لە ئەنجامدانی کارەکەی و بەدەستهێنانی ئەنجام تێیدا پلەی بەرز دەکرێتەوە. ئەم پرۆسەی پلەبەرزکردنەوەیە بەردەوامی دەبێت تا ئەو کارمەندە دەگاتە ئاستێك کە چیدی ناتوانێت کارەکەی خۆی بەدروستیی ئەنجام بدات. لەمەوە لە پلەبەرزکردنەوە دەکەوێت و ڕێڕەوی پیشەیی گەشە ناکات." لەبەر ئەم هۆکارەیە پیتەر دەڵێت، "دواجار هەموو کەسێك دەگاتە پلەی پەککەوتن."

پەیامە ڕەخنەییەکەی ئەوەیە کە ئەو کەسانەی گەیشتوونەتە پلەی پەککەوتن لە هەموو دامەزراوەیەکی گەورە و لە هەموو ئاستێکدا کار دەکەن. ئەوان لەو ئاستەدا ناتوانن کارەکانیان بەباشی ئەنجام بدەن، یان پلەیان بەرز و نزم بکرێتەوە. هەموو دامەزراوەکان، بەتایبەت دامەزراوە حکومییەکان، دواجار ئەو جۆرە کەسانەیان تێدەکەوێت. ئەم پەیامە پێمان ڕادەگەیەنێت کە بۆچی هێندە کێشەی کەمتوانایی و زێدەڕەوی خەرجیی لە دامەزراوە حکومییەکاندا بوونی هەیە.

توانستی چارەسەرکردنی کێشە

هەمان شتیش لە ژیانی تۆدا ڕوو دەدات. کاتێك دەست دەکەیت بە ڕێڕەوی پیشەییت، کارێکت پێ دەسپێردرێت کە تێیدا چارەسەری کێشە دەکەیت و کۆمەڵە ئەنجامێك لەو ئاستەدا بەدەست دەهێنیت. کاتێك لێهاتوویت دەردەخەیت لە بوارەکانی کێشەچارەسەرکردن، تێپەڕاندنی کۆسپەکان و بەدەستهێنانی کۆمەڵێك ئەنجام کە لێیت چاوەڕوان دەکرێت، پلەت بەرز دەکرێتەوە بۆ پێگەیەك کە بەرپرسیاریەتیی زیاترە. لە هەر پێگەیەکی نوێدا، ڕووبەڕووی کۆمەڵە کێشەیەکی قورستر و ئاڵۆزتر دەبیتەوە کە لێکەوتەی گەورەتریان هەیە بۆ سەرکەوتن یان شکست. لەگەڵ دەرخستنی تواناکانت بۆ چارەسەر کردنی کێشەی ئاڵۆزتر لەو ئاستەدا، بەشێوەیەکی بەردەوام و خۆکارانە پلەت بەرز دەکرێتەوە. بۆیە توانای کێشەچارەسەر کردنت و بەدەستهێنانی کۆمەڵە ئەنجامێك بڕیار دەدات تا چ ئاستێك بەرزبیتەوە و چەند مەودا ببڕیت لە ژیانی پیشەییتدا.

چارەسەرکردنی کێشە و سەرکەوتن

پەیوەندییەکی بەتین لەگەڵ چارەسەردا بنیات بنێ. تا زیاتر بیر لە چارەسەرەکان بکەیتەوە، چارەسەری زیاتر دەدۆزیتەوە. تا زیاتریش متمانەت بەخۆت هەبێت لە چارەسەر کردنی هەر کێشەیەك کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە، ئەگەری دۆزینەوەی چارەسەری دروست لەکاتی دروستدا زیاتر دەکات.

ئەمڕۆ گەورەترین کێشەکانی ژیانت دیاری بکە. بیر لەو هەنگاوانە بکەرەوە کە دەکرێت یەکسەر بیاننێیت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە. دواتر بەردەوام بەرەو چارەسەرکردنی کێشەکانت و بەدەستهێنانی ئامانجەکانت تێبکۆشە. کاتی چارەسەرکردنی کێشە و بڕیاردان بە دوو شێواز جێبەجێ دەکرێت: یەکەمیان، کاتێك بە تەنیایی و بەبێدەنگیی بە بەندێك کاغەزەوە دانیشتوویت، تەنها تەرکیزت خستۆتە سەر یەك کێشە و هەموو ئەو بیرۆکانەی بۆت دێن دەیاننوسیت. دووەمیان، کاتێك لەگەڵ کەسێك یان زیاتر بەیەکەوە تەرکیز دەخەنە سەر کێشەیەك یان تەگەرەیەك. بۆیە ئەم دوو چالاکییە لە ئەنجامدانی هەر شتێکی دیکە گرنگترن بۆ سەرکەوتنت.

کاتی چارەسەر کردنی کێشە و بڕیاردان، ئەگەر بە پلان و دروستیی بەکاری بهێنیت، دەشێت لە هەر چالاکیەکی دیکە زیاتر یارمەتیت بدات تا لە ڕێڕەوی پیشەییتدا بەرەو سەرکەوتن هەنگاو بنێیت.

ڕاهێنانی کردەیی

- تاکە گەورەترین کێشە کە لەمڕۆدا بە دەستیەوە دەناڵێنیت چییە؟ بەنوسین پێناسەی بکە.
- لە بەشی سەرەوەی لاپەڕەیەکدا بەشێوەی پرسیاریی بینوسە، بەم شێوازە "چۆن دەتوانین ئەم کێشەیە چارەسەر بکەین؟"
- خۆت ناچار بکە، بەتەنیا بێت یان لەگەڵ چەند کەسێکی دیکە، بیست ڕێگەی جیاوازی چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بدۆزیتەوە. ڕاستەوخۆش، بەلایەنی کەمەوە، یەکێکیان بخەرە بواری جێبەجێکردنەوە.

(٨)
کاتی خێزان و خەڵک

(کاتێك سەیرێکی ژیانی ڕابردووت دەکەیت، بۆت دەردەکەوێت کە ئەو ساتانەی لەبیرناکرێن یان ئەو ساتانەی بەڕاستی ژیاویت، ئەوانەن کە هەموو شتێکت بە خۆشەویستییەوە ئەنجامداوە.)

هێنری درەمۆند

ئەو کاتەی لەگەڵ خەڵکی تردا بەسەری دەبەیت، و چۆنییەتی بەسەربردنی ئەو کاتە، بڕیار لەسەر لەسەدا هەشتاو پێنجی دڵخۆشیت، سەرکەوتنت یان شکستت دەدات لە ژیانتدا. بەسەربردنی کات لەگەڵ خەڵك جیاوازە لە هەر یەکە لە کاتی کار، کاتی بەهەمەداریی، کاتی دامێنان و کاتی فێربوون. بۆیە ئەو شتانەی پێویستە ئەنجامیان بدەیت بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکانت و ژین لەگەڵ خێزانەکەتدا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت و شوێن پەنجەت دیار بێت، نزیکەی تەواو پێچەوانەی ئەو شتانەیە کە پێویستە بۆ سەرکەوتن لە کار و ڕێڕەوی پیشەییتدا ئەنجامیان بدەیت.

پەیوەندییە توندوتۆڵەکان پێویستیان بە ڕێژەیەکی زۆر لە کات بەسەربردن هەیە، چ لە ماڵەوەبێت یان لە سەر کار. لە ڕێڕەوی پیشەییتدا، ئەو شتانەی ئەنجامیان دەدەیت و دەیانلێیت لەکاتی

مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تر، بە ڕێژەیەکی بەرچاو داهاتووت دیاری دەکات. لەبەرئەوەیە، لە هەموو کارێك و هەموو جۆرە ئابوورییەکدا، خەڵکی لەسەر کێشەی کەسایەتیی زیاتر دەردەکرێن وەك لەسەر کەمتوانایی. بەڵام لە ماڵەوە، چۆنیەتی پەیوەندیەکانت لەسەروی هەموو شتێکەوەیە. ژیان هاوکێشەیەکی سادەی هەیە: ژمارەی پەیوەندییەکانت جارانی چۆنیەتی پەیوەندییەکانت یەکسانە بە سەرکەوتنی کەسایەتیت.

لە ماڵەوە، ئەوانەی خۆشت دەوێن و خۆشیان دەوێیت چۆنییەتی ژیانی سۆزدارییت دەردەخەن. ئەو کەسەی وەکو هاوسەر، هاوڕێ یان هاوەڵ هەڵیدەبژێریت لە داهاتوودا بە شێوەیەکی ئێجگار زۆر دڵخۆشیت و ئاسودەییت دیاری دەکات. تاکە ڕێگەش بۆ زیادکردنی بەهای هەر پەیوەندییەك ئەوەیە کاتی زیاتری پێ ببەخشیت. لەبەرئەوە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لە نێوان ڕێژەی ئەو کاتەی دەیبەخشیتە پەیوەندییەك لەگەڵ چۆنییەتی ئەو پەیوەندییە کە لەگەڵ کەسێك هەتە. هیچ شتێك ناتوانێت شوێنی کات بگرێتەوە، بەتایبەت کاتی یەکتربینینی ڕووبەڕوو.

هاوسەنگیی پێویستە

بۆ ئەوەی بەڕاستی دڵخۆشبیت، پێویستە هاوسەنگیی لە نێوان کار و خێزانەکەت یان پەیوەندیەکانت ڕابگریت، هەرچەندە هەر یەکێکیان پێویستی بە جۆرێکی جیاوازی کات هەیە. لە کارکردندا پێویستیت بە چۆنییەتی بەسەربردنی کاتە: دیاریکردنی

ئامانجەکان و پیشەیەتی، کارکردن لەسەر چالاکی پڕبەها، بەدەستهێنانی دەرئەنجام و لە باشترین ئاستدا کارەکانت جێبەجێ بکەیت. بەڵام خێزان پێویستی بە چەندیەتی بەسەربردنی کاتە: کاتی دووروودرێژ و لێکدانەبڕاو کە تێیدا شادترین و بەنرخترین ساتەکانی ژیانت دێنە بوون. گوتراوە کە ئێمە لە ڕۆژەکان و مانگەکاندا ژیان دەکەین بەڵام لە ساتەکاندا ئەزمونی ژیان دەکەین. کاتێك سەیری ڕابردووت دەکەیت، بەنرخترین کاتەکانی ژیانت هەمیشە چاوەڕواننەکراو و پلان بۆ دانەنراو بوون، عادەتەن تەواو سوپرایز بوون. واتا نەتدەتوانی پلان بۆ ئەو ساتانە دابنێیت یان خۆتیان بۆ ئامادە بکەیت.

وتارنووس (میشێل دو مونتەینیێ) نوسیویەتی، "گەورەترین شادییەکانی ژیان بیرەوەریە خۆشەکانیەتی کە دەتوانیت لە هەر چرکەساتێکی ژیانت بگەڕێیتەوە سەریان. لەبەرئەوە، سەرمایە گەورەکەی ژیان ئەوەیە هەرچەند بتوانیت زیاتر بیرەوەری لەم شێوەیە بخولقێنیت." دەتوانیت ئەو بیرەوەریە چاوەڕواننەکراوانە بە تەرخانکردنی کاتی دووروودرێژ و ڕێکنەخراو بێنیتە دی، و هەرگیز ناتوانیت بزانیت ئەو بیرەوەریانە کەی دێنە بوون.

با ناخ و ڕەفتارت وەکو یەك بێت

یەکێك لە مەبەستە سەرەکییەکانی کارکردن و سەرکەوتن تێیدا ئەوەیە کە لەگەڵ ئەو کەسانەی بەلای تۆوە گرنگترینن بەیەکەوە ژیانێکی خۆشتر و باڵاتر ببەنە سەر. تەنها ئەو کاتە بەڕاستی

دڵخۆش دەبیت کە ڕەفتارەکانی ڕووی دەرەوەت یەکبگرێتەوە یان هاوئاواز بێت لەگەڵ ناخت. یەکنەگرتنەوەی ئەو دووانە، یان ڕێگە خۆشکردن بۆ لەدەستدانی هاوسەنگی ژیانت، سەرچاوەیەکی سەرەکی غەمگینیی و پەستانی دەروونییە، هەروەها هۆکاریشە بۆ نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان.

خەڵکێکی زۆر، بەتایبەت پیاوان، دەڵێن خێزانەکەیان لە هەر شتێکی دیکە گرنگترە بۆیان. دەڵێن هۆکاری سەرەکی ئەوەی زۆر بە جیدی کار دەکەن بۆ ئەوەیە ژیانێکی خۆش بۆ خێزانەکەیان دابین بکەن. بەڵام لە ئەنجامی ئەوەدا، چەند کاتژمێرێکی دوور و درێژ خەریکی کارکردنن، درەنگ دێنەوە ماڵەوە، کاتێکیش دێنەوە ماڵەوە سەیری تەلەفیزیۆن دەکەن و لە کۆتایی هەفتانیشدا دەچن بۆ یاری گۆڵف. بە گوێرەی توێژینەوەیەکی تازە، هەر باوکێکی ئاسایی نزیکەی هەشت خولەك لە ڕۆژێکدا لەگەڵ هەر منداڵێکی بەسەر دەبات. ئەم شێوازە لە تەرخانکردنی کات دەشێت ڕێژەیەکی بەرچاو پەستانی دەروونی درووست بکات. هەر وەکو چۆن ئۆتومبیلێك کاتێك تایەیەکی دەردەچێت دەهەژێت و ئەمبەر و ئەوبەر دەکات، ژیانی تۆش کە هاوسەنگی لەدەست بدات، دەهەژێت و ئەمبەر و ئەوبەر دەکات، واتا غەمگین دەبیت و پەستانی دەروونیت زیاد دەکات.

وێنای ژیانی نمونەییت بکە

خاڵی دەستپێکی هاوسەنگ کردنی ژیانت بە وێنا کردن دەست پێدەکات. وایدابنێ گۆچانێکی ئەفسوناوی ڕادەوەشێنیت و تەواوی ژیانی خێزانییت و کەسییت لە هەموو ڕوویەکەوە بێخەوش دەبێت. ئەو وێناکردنە چۆنە؟ چ جۆرێک لە شێوازی ژیان هەڵدەبژێریت؟ لە چ شوێنێك دەژیت؟ لە چ شوێنێك کار دەکەیت؟ چ کارێك دەکەیت؟ لەگەڵ چ جۆرە خەڵکێك دەژیت یان کار دەکەیت؟ هەروەها چۆن ئەو ژیانە نمونەییەی داهاتووت جیاوازترە لەم ژیانەی ئەمڕۆ؟

بیر لە خاڵی دەستپێکی کارەکەت و ژیانی کەسییت بکەوە، ئەم پرسیارە بکە: ئایا چ شتێك هەیە لە ژیانمدا کە لە ئێستادا ئەنجامی دەدەم، بەڵام چیدی نەمەوێت ئەو شتە ئەنجام بدەم؟ ئەم پرسیارە بەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا جێبەجێ بکە، بە هەموو جۆرەکانیەوە. ئایا هیچ کەسێك هەیە لە ژیانتدا، لەسەر کار یان ژیانی تایبەتیت، نەتەوێت چیدی پەیوەندیت لەگەڵ هەبێت؟ ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێ بوو، پرسیاری دواترت زۆر ئاسان دەبێت: چەند بەخێرایی و چۆن لەو دۆخە خۆم قوتار بکەم؟

شتێکی سەرسوڕهێنەرە کە ڕێژەیەکی زۆری خەڵك دڵتەنگ و نائاسودەن، و پەستانی دەروونیان لەسەرە بەهۆی بەردەوامییدان بە پەیوەندییەك، کە بەپێی ئەزموون و ئەوەی ئێستا دەیزانن، هەرگیز چیدی بەردەوام نەدەبوون ئەگەر هەلێکیان هەبووایە. ئەوەی من پەیم پێ بردووە ئەوەیە ئەگەر ئەمڕۆ چیدی نەتەوێت

لەسەر پەیوەندییەك لەگەڵ کەسێك بەردەوام بیت، ئەوا ئەو پەیوەندییە کۆتایی پێهاتووە و ناتوانرێت چاك بکرێتەوە. تاکە پرسیار لە ئێستادا ئەمەیە: ئایا بۆ ماوەی چەند ئازار دەچێژیت و چەند باج دەدەیت پێش ئەوەی دان بەوەدا بنێیت پەیوەندییەکە کۆتایی پێهاتووە؟

پەیوەندییەکانت ڕێکبخەوە

یەکێك لە بەکاربردنە هەرە باشەکانی کات، بەکاربردنیەتی بۆ ڕێکخستنەوەی پەیوەندیەکانت. بەبەردەوامی پێداچوونەوە بۆ پەیوەندییە گرنگەکانت بکە و ئەم پرسیارانە بکە:

- پێویستە چ شتێك زیاتر ئەنجام بدەم، ئەگەر بمەوێت هەردووکمان زیاتر دڵخۆشبین؟
- پێویستە چ شتێك کەمتر ئەنجام بدەم تا ئەم پەیوەندییە بەرەوپێش ببەم؟
- پێویستە ئەمڕۆ چ شتێك ئەنجام بدەم، کە پێشتر ئەنجامم نەدابێت، تا بتوانم ئەم پەیوەندییە بەرەو پێش بەرم؟
- پێویستە واز لە ئەنجامدانی چ شتێك بهێنم بەتەواوەتی تا ئەم پەیوەندییە بەرەوپێش بەرم؟

چەند ساڵێك لەمەوبەر، دوای ئەوەی ئەو پرسیارانەم بە مێشکدا هاتن، چوومەوە ماڵەوە و لەگەڵ هاوسەرەکەم و منداڵەکانمدا دانیشتم. لێم پرسین، دەبێت من چ شتێك زیاتر یان کەمتر ئەنجام بدەم تا ببمە هاوسەرێك و باوکێکی باشتر؟ حەزدەکەن دەست

بکەم بە ئەنجامدانی چ شتێك و واز لە چ شتێکیش بهێنم تا ئەوان دڵخۆشتر بکەم؟ ئەوانیش بەبێ دوودڵی هەندێك پێشنیاریان پێ گوتم دەربارەی ئەو شتانەی دەبێت زیاتر یان کەمتر ئەنجامیان بدەم، هەروەها ئەو شتانەشی کە دەبێت دەست بکەم بە ئەنجامدانیان و وازیان لێبهێنم. تووشی سەرسوڕمان بووم لەوەی مەودایەکی زۆر بۆ پەرەپێدانی پەیوەندییەکەمان بوونی هەبوو. بۆیە بەبێ هیچ مشتومڕێك و بەرگریکردنێك پێشنیارەکانیانم پەسەند کرد و ئیشم لەسەر کردن. بوێرییەکی زۆری ویست تا ئەوەم کرد، بەڵام یەکێك بوو لە باشترین ڕاهێنانەکانی بنیادنانی خێزان تا ئێستا ئەنجاممدابێت. تۆش تاقی بکەوە و ببینە.

چ شتێك زۆر گرنگە؟

ڕێگەیەکی باش هەیە بۆ ئەوەی ژیانی خێزانییت و پەیوەندییەکانت باشتر بکەیت، ئەویش پرسینی ئەم پرسیارانەیە: ئەگەر هەر ئەمڕۆ بزانم شەش مانگم ماوە لە ژیاندا، چ شتێك ئەنجام دەدەم؟ چۆن کاتەکانم بەسەر دەبەم؟ ئەمە پرسیارێکی گرنگە. چ شتێك زیاتر یان کەمتر ئەنجام دەدەیت؟ دەست دەکەیت بە ئەنجامدانی چ شتێك و تەرکی ئەنجامدانی چ شتێك دەکەیت؟ چۆن کۆتا شەش مانگی ژیانت لەسەر زەوی بەسەردەبەیت؟ بەشێوەیەکی گشتی وەڵامی ئەم پرسیارە دەربارەی کەسانی نێو ژیانت دەبێت. وەکو، ئاشتبوونەوە لەگەڵ خەڵکی و بەسەربردنی ئەو کاتەی ماوتە لەگەڵ بەنرخترین

کەسەکانی ژیانت. یاساکە ئەمەیە: هەر شتێك بەنیازی بیکەیت کاتێك زانیت کاتێکی کورتت ماوە لە ژیاندا، پێویستە یەکسەر ئەنجامی بدەیت. پێویستە وەڵامی ئەو پرسیارانەی سەرەوە لە ژیانی ڕۆژانەتدا ڕەنگبداتەوە. بۆیە خاوەخاو مەکە نەبادا کاتت نەمێنێت.

بەتەواوی بوونتەوە لەگەڵ خێزانەکەتبە

کلیلی ژیانێکی پڕ بەختەوەریی ئەوەیە کاتی زیاتر لەگەڵ خێزانەکەت ببەیتە سەر. بەڵام ئەمە بەدیاریکراوی مانای چی دەگەیەنێت؟ واتا کاتێك لەماڵەوەیت و لەگەڵ خێزانەکەتیت، دەبێت لەسەدا سەد لەگەڵ خێزانەکەت بیت. کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆنەکەت بکوژێنەوە، مۆبایلەکەت بکوژێنەوە یان بێدەنگی بکە، ئەو کتێبەی دەیخوێنیتەوە دایبخە و ئەو ڕۆژنامەیەش لابەرە. هەموو ئەو شتانەی سەرقاڵت دەکەن لایانبەرە و بە تەنها تەرکیز بخەرە سەر کەسانی دەوروبەرت وەکو ئەوەی کە بەنرخترین کەسانی ژیانتبن. تۆ تەنها ئەو کاتە بەڕاستی لەگەڵ کەسێکی دیکەیت کە بە دڵ لەگەڵی بیت و ڕووبەڕوو دابنیشن. تۆ تەنها ئەو کاتە بەڕاستی کات لەگەڵ کەسێکی تر بەسەردەبەیت کە لەبەر چاوی بیت. هەروەها تەنها ئەو کاتە بەتەواوی بوونت لەگەڵ ئەو کەسەیت کە قسەی بۆ بکەیت و گفتوگۆ بکەن، بەپەرۆشەوە گوێ بۆ وەڵامەکانی شل بکەیت و بەتەواوەتی گرنگی پێبدەیت. کاتێك کەسێك لەنێو خێزانەکەتدا دەیەوێت قسەت بۆ

بکات، واز لە هەر شتێك بهێنە کە خەریکی ئەنجامی دەدەیت لەو کاتەدا و تەنها سەرنجت بخەرە سەر ئەو کەسە و ئەو شتەی کە دەیەوێت بیڵێت. دڵنیایی بدە بەو کەسە کە لەو کاتەدا ئەو بەنرخترین کەسە لە جیهاندا.

خۆشەویستی و متمانە

باشترین تایبەتمەندییەکانی سەرکەوتووبوون لەگەڵ خەڵکی، لەسەر کار وماڵەوە، بریتین لە خۆشەویستی و متمانە. هەر ئەوەی ئەو کەسەی تر خۆشی لێت بێت و متمانەی پێت بێت، پەیوەندی نێوانتان دەتوانێت بەرگەی هەموو کێشە و ئاستەنگێك بگرێت. بەڵام ئەگەر ئەو ڕێز و متمانەیە نەما، دارمانی ئەو پەیوەندییە نزیك دەبێتەوە. یاساکە ئەمەیە: *گوێگرتن متمانە بنیات دەنێت*. تا چەند بەباشی گوێ بگریت هێندە ئاستی ئەو گەرموگوڕی و متمانەیەی بنیاتی دەنێیت لەگەڵ کەسی بەرامبەر زیاد دەکات. چوار خاڵی سەرەکی هەن بۆ گوێگرتنێکی کاریگەر. کاتێك ئەو چوار خاڵە لە کاتی بینینی کەسی بەرامبەردا جێبەجێ بکەیت، سەرت لە دەرئەنجامەکانی دەسوڕمێت.

١- **بەپەرۆشەوە گوێبگرە:** کاتێك کەسێك قسەت بۆ دەکات، یەکسەر واز لەو شتە بهێنە کە پێوەی سەرقاڵی. ڕاستەوڕاست ڕوو بکەرە ئەوە کەسە. با چاوت لەسەر دەمی بێت و جارجاریش سەیری چاوی بکە. برۆرە پێشەوە، سەری بۆ بلەقێنە، زەردەخەنە بکە و تێکەڵی تەواوی وشە و

قسەکانی ببە. لەسەرووی ئەوانەشەوە، قسەی پێ مەبڕە. چونکە قسە پێبڕین وەکو ئەوە وایە کە کەسێك بیەوێت ڕێبکات و تۆش لاقتی بۆ دابنێیت تاوەکو سەرسم بدات. قسەپێبڕین هەستی کەسی بەرامبەر بریندار دەکات، وادەکات هەست بە تووڕەیی و شەرمەزاریی بکات. سەرەڕای هەموو ئەوانە دەبێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی ئەو گەرموگوڕیی و متمانەیەی کە دەشێت ئەو کەسە لە بەرامبەر تۆدا هەیبێت. بەپەرۆشەوە گوێگرتن بالاترین شێوەی ڕێزگرتنە. کاتێك بە پەرۆشەوە گوێ بۆ کەسی بەرامبەر دەگریت لە کاتی قسەکردنیدا، ئەو گوێگرتنە لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە کاری تێدەکات، لێدانی دڵی بەرز دەبێتەوە و متمانەبەخۆبوونی زیاد دەکات. خەڵکی زیاتر کەیفیان بە خۆیان دێت کاتێك بە پەرۆشەوە گوێیان بۆ دەگریت، هەروەها سەرئەنجام زیاتریش خۆشیان لە تۆ دێت.

٢- **پێش وەلامدانەوە تۆزێك بوەستە:** کاتێك کەسی بەرامبەر لە قسەکردن وەستا، بۆ چەند چرکەیەك یان زیاتر بە بێدەنگی بمێنەوە. یەکسەر بیرۆکە و بیروڕایەکانت دەرمەبڕە. چونکە زۆرینەی خەڵکی گوێ بۆ کەسی بەرامبەر ناگرن، تەنها بەڕێزەوە چاوەڕێ دەکەن تا بتوانن لە دەرفەتێکدا بە بیروڕا و سەرنجەکانیان خۆیان بخزێننە نێو گفتوگۆکەوە. هەر وەکو گوتراوە، "زۆرینەی گفتوگۆکردن گوێگرتن نیە، بەڵکو چاوەڕێکردنە."بەلام کاتێك تۆ پێش وەلامدانەوە بۆ ماوەیەك

دەوەستێت، دوای ئەوەی کەسی بەرامبەر لە قسەکردن وەستا، سێ سوودی پرپەها بەدەست دەهێنێت:

یەکەم: خۆت لە قسەپێبڕین دەپارێزیت ئەگەر هاتوو کەسی بەرامبەر تەنها بۆ ڕێکخستنی بیرۆکەکانی لە قسەکردن وەستابێت.
دووەم: بەو بێدەنگییەت ئەوە بە کەسی بەرامبەر دەڵێیت کە ئەو شتەی باسی دەکات گرنگە بەلاتەوە. بە دیوێکی تردا، بەو بێدەنگییە گرنگی بە خودی کەسەکە دەدەیت.
سێیەم: بەو وەستانەت بە شێوەیەکی قوڵتر لەو کەسە تێدەگەیت، بۆ چەند چرکەیەك لێدەگەڕێیت وشەکانی هێدی هێدی بڕژێنە ناو بیرتەوە و لەوە تێدەگەیت چی گوتووە و چی نەگوتووە.

٣- **پرسیاریکە تا ڕوونکردنەوەت بداتێ:** هەرگیز واهەست مەکە بەتەواوەتی لە مەبەستی هەموو ئەو شتانە تێدەگەیت کە کەسی بەرامبەر باسیان دەکات. ئەگەر پرسیارێکیش بکات، بەسانایی زەردەخەنەیەك بکە و بڵێ، "مەبەستت چۆن چۆنیە؟" ئەمە پرسیارێکی ئەفسوناوییە، هەرکاتێك ئەو پرسیارە لە کەسی بەرامبەر دەکەیت، هەمیشە ئەو کەسە بەردەوام دەبێت لەسەر قسەکردن و زیاتر ڕوونکردنەوە دەدات لەبارەی ئەو بابەتەی باسی دەکات. یانیش دەتوانی پرسیارەکە بم شێوەیە بکەیت، "بەدیاریکراوی مەبەستت چۆن چۆنیە؟" لایەنی باشی ئەم پرسیارە ئەوەیە کە

پرسیارێکی نادیارە. دەتوانیت چەند جارێك دووبارەی بکەیتەوە و کەسی بەرامبەر هەرگیز خودی پرسیارەکە نابیستێت، بەڵکو تەرکیز دەخاتە سەر وەڵامەکەی کە بە بەردەوامیوونی لە قسەکردن دەتداتەوە.

یاساکە ئەمەیە: ئەو کەسەی پرسیار دەکات جڵەوی دۆخەکەی لە دەستە، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ جڵەوی ئەو کەسەی لەدەستە کە وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە. نهێنی باش بوون لە گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسانی تردا ئەوەیە کە پرسیار بکەیت، زەردەخەنە بکەیت،سەر بلەقێنیت، بەپەرۆشەوە گوێبگریت، هەروەها وا کاردانەوەت بۆ قسەکانی هەبێت وەکو ئەوەی کە ئەو شتەی دەیلێت سەرنجڕاکێشترین و پڕبایەخترین شت بێت تا ئێستا بیستبێتت. کاتێك بۆ یەکەم جار ئەم تەکنیکە تاقیدەکەیتەوە، لە کاردانەوەی کەسی بەرامبەر سەرت دەسوڕمێت.

٤- قسەکانی بۆ دووبارە بکەرەوە: چوارەم کلیل بۆ گوێگرتنێکی کاریگەر ئەوەیە کە بە تێگەیشتنی خۆت ئەو شتانەی باسی کردوون بیانلێیتەوە. لەبری ئەوەی ڕاستەوخۆ وەڵام بدەیتەوە، پرسیارێکی لەم شێوازە بکە، "با دڵنیا ببمەوە لەوەی ئێستا باستکرد بەوردی تێگەیشتبێتم. ئایا مەبەستت ئەمە و ئەوەیە، یان شتێکی دیکەیە؟ ئەمە پێی دەگوترێت تاقیکردنەوەی گشتگیری گوێگرتن. کاتێك بە تێگەیشتنی خۆت ئەو شتانە بۆ کەسی بەرامبەر باس بکەیت کە بۆی

باسـکردویت، بـۆی دەسـەلمێنیت کـە بەجیـدی گوێـت بـۆ گرتـووە. سـەرئەنجام، کەسـی بەرامبـەر ڕێزێکـی زیـاترت لێدەگرێت و زیاتریش کەیفی پێت دێت، هەروەها زیاتر ئامادە دەبێت بکەوێتە ژێر کاریگەری تۆوە.

با پەیوەندییت لەگەڵ خەڵك تۆکمە بێت

(دانیـاڵ گۆڵمـان) نوسـەری کتێبـی "زرنگـی سـۆزداریی" لـە دیمانەیەکی گۆڤاری فۆرچیون دەڵێـت، " بـاڵاترین فـۆڕمی زرنگـی سۆزداریی، کە هاوکات یارمەتیدەرترین و پڕبەهاترین تایبەتمەندی مرۆڤیشـە بریتییـە لـە قـایلکردن. خـەڵکانی سـەرکەوتوو، لـە هـەر بوارێکی ژیانـدا، لـە خـەڵکی تـر قایلکـەرترن. ئـەوان توانسـتێکی سەرسوڕهێنەریان هەیە لە قایلکردنی کەسانی تر تا هاوکاریـانبن و بە گوێرەی بیرۆکەکانی ئەوان بـڕۆن. سـەرۆکی پێشووی ئـەمریکا (دوایت ئایزنهاوەر) دەڵێت، "کلیلـی سـەرکردایەتی کـردن ئەوەیـە خەڵکی قایلبکەی پەیڕەوی ئەو بیرۆکەیـە بکـەن کـە تـۆ دەتـەوێت پەیڕەوی بکەن، هەروەها وامەست بکەن ئەو بیرۆکەیە هی خـودی خۆیانە." باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی قایلکەر بریتییە لەوەی پرسیارگەلێکی ڕێکخراو بکـەیت کـە پێشـتر بەباشـی بـیرت لێکردبێتنـەوە و ببنـە هـۆی ئـەوەی خـەڵکی لـە مەبەسـتەکەت تێبگەن. لەگەڵ ئەوەشـدا، ڕەنگـە گـوێگرتن بـەهێزترین بنچینەی قایلکردن بێت کە تۆ بتوانیت جێبەجێی بکەیت.

حەوت خاڵی گرنگی سەرکەوتنی پەیوەندییەکانت لەگەڵ خەڵك

(دەیڵ کارنێگی) لە پڕفرۆشترین کتێبیدا بەناوی *هونەری هاوڕێ گرتن و شێوازی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ خەڵکیدا* دەڵێت، "قوڵترین ئارەزووی سروشتیی مرۆڤ بریتییە لە پێویستی هەستکردن بە گرنگی." دەروونناسان دەڵێن ڕێژەی قەدرلەخۆنانت، کە واتای ئەوە دەگەیەنێت تا چەند ڕێز و خۆشەویستیت بۆ خۆت هەیە و تاچەند هەست بە بەها و گرنگی خۆت دەکەیت، چەقی کەسایەتیت پێکدەهێنێت. ئەوە ڕێژەی قەدر لەخۆنانتە دیاری دەکات چەندە دڵت بە خۆت و پەیوەندییەکانت لەگەڵ خەڵکی خۆشبێت. هەر ئەویشە بڕیار لەسەر ئەو ئامانجانە دەدات کە بۆ خۆتیان دیاری دەکەیت و تا چەند سوریت لەسەر بەدەستهێنانیان. ڕێژەی قەدرلەخۆنانت تەنانەت بڕیار لەسەر ئاسودەیی ڕۆژانەشت دەدات.

حەوت ڕێگە هەیە کە دەتوانیت وا لە خەڵکی بکەیت هەست بە گرنگی خۆیان بکەن، ڕێژەی قەدر لەخۆنان و متمانە بەخۆبوونیان بەرز بکەنەوە و دڵیان بە خۆیان خۆشبێت.

١- **ئەرێنی بوون:** ڕەتیبکەرەوە ڕەخنە، گلەیی و ناڕەزایی بەرامبەر هیچ کەسێك و بە هیچ هۆکارێك دەربڕیت. هەرکاتێك و بە هەر هۆکارێك ڕەخنە لەوانی تر دەگریت، ڕێژەی قەدر لەخۆنانیان کەم دەبێتەوە، ڕێز لەخۆگرتنیان لێ دەستێنیتەوە و متمانە بەخۆبوونیان لاواز دەکەیت.

٢- **خۆش مامەڵەبوون:** خۆش مامەڵەبوون بەو مانایەی هەرگیز مشتومڕ نەکەیت. هەرگیز بە خەڵکی مەڵێ هەڵەیت، چونکە ئەمە تورەیان دەکات و وادەکات بەرگری بکەن، هەروەها دەرگای کەوتنە ژێر کاریگەری خۆتیان بە ڕوودا دادەخەیت. کە بە خەڵکت گوت تۆ هەڵەیت، قەدر لەخۆگرتنیان دەڕمێنیت و بۆ هەر هەوڵێکت کە بتەوێت بیسەلمێنیت ئەوان هەڵەن دژت دەوەستنەوە. لەجیاتی ئەوە، کاتێك کەسێك شتێك دەڵێت کە تۆ ناوڕانیت لەگەڵی، دەتوانیت بە پرسینی چەند پرسیارێك جڵەوی گفتوگۆکە بگیریتە دەست، بۆ نمونە، "بۆچی وادەڵێیت؟ و لەکوێ ئەمەت بیستووە؟" لەجیاتی ئەوەی مشتومڕ بکەیت زانینخوازیە، پرسیاری لەم چەشنە بکە، "ئایا دەتوانیت یارمەتیم بدەیت تا لە مەبەستەکەت تێبگەم؟" ڕامێنان لەسەر کارامەییەکانی گوێگرتن بکە، زەردەخەنە بکە، سەر بلەقێنە و هۆشیاربە. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، تەنانەت ئەگەر کەسی بەرامبەر بەتەواوەتی هەڵەشبێت، زۆر گرنگ نیە، وازیلێبهێنە و کێشەیەك دروست ناکات.

٣- **قبوڵکردن:** یەکێك لە قوڵترین خواستە ناخودئاگاکانی هەر کەسێك ئەوەیە کە بەو جۆرەی کە هەیت، وەکو خۆت، لەلایەن کەسانی ترەوە قبوڵ بکرێیت بەبێ هیچ پێشداوەرییەك و ڕەخنەیەك. زۆرینەی کێشە کەسیی، سیاسی و کۆمەڵایەتییەکانی وڵات و سەرتاسەری جیهان لەو

کەسانەوە سەرچاوە دەگرێت کە هاواری ئەوە دەکەن لەلایەن خەڵکییەوە قبوڵ بکرێن.

ئەی چۆن قبوڵکردنی کەسی بەرامبەر پیشان دەدەیت؟ ئاسانە. هەرکاتێك کەسێکت بینی زەردەنەخەنە بەڕویدا بکە. کە زەردەخەنەت کرد، بە کەسی بەرامبەر دەڵێت کە بەبێ مەرج ئەو کەسەت قبوڵکردووە، پێی دەڵێیت کەسێکی گرنگ و پڕبەهایە. لە ئەنجامی ئەوەدا، ئەویش زیاتر کەیفی بەخۆی دێت و خۆی قبوڵ دەکات، زیاتر دڵی بە خۆی و بە تۆش خۆش دەبێت.

٤- **سوپاسگوزاربوون:** ئەفسوناویترین وشە لە هەر زمانێکدا لەوانەیە "سوپاس" بێت. هەرکاتێك سوپاسی کەسێك دەکەیت لەبەرامبەر هەر شتێك کە دەیڵێت یان ئەنجامی داوە، ڕێژەی ڕێز لەخۆگرتنی بەرز دەبێتەوە، زیاتر کەیفی بەخۆی دێت، زیاتر ڕێز لە خۆی دەگرێت و هەست بە دڵخۆشی دەکات. دواتر، زیاتر بە ڕووی ئەنجامدانی ئەو کارانەدا دەکرێتەوە کە تۆ دڵخۆش دەکەن بۆ ئەوەی جارێکی دیکە سوپاسی بکەیتەوە.

٥- **ستایش کردن:** هەمیشە سەرسوڕمانی خۆت بەرامبەر کەسانی بەرامبەرت دەربڕە. هەر وەکو ئەبراهام لینکۆڵن دەڵێت، " هەموو کەسێك حەزی لە ستایشە." لەبەرئەوە، ستایشی خەڵك بکە لە بەرامبەر سامانیان، سەرکەوتنیان و تایبەتمەندییە کەسییەکانیان. ستایشی خاوەنماڵ بکە سەبارەت بە قەشەنگی خانووەکەی و ڕێکخستنی

کەلوپەلەکانی. ستایشی بازگانێك بکە لەبارەی نوسینگەکەی و شوێنی کارەکەی. ستایشی کەسانی بەرامبەر بکە لە بارەی ئاست و ئەو خەڵات و شتانەی بەدەستیان هێناوە. هەمیشە شتێك بدۆزەوە تا ستایشی کەسی بەرامبەری پێبکەیت، چونکە کاتێك ستایشی کەسی بەرامبەر دەکەیت جگەلەوەی ئاستی قەدر لەخۆگرتنی بەرز دەبێتەوە و هەست بە گرنگیی خۆی دەکات، تۆش زیاتر دڵت بە خۆت خۆشتر دەبێت.

٦- **پیاهەڵدان:** ستایش و پیاهەڵدان بکە لەبەرامبەر هەموو کارێك کە کەسانی بەرامبەر بۆت ئەنجام دەدەن، ئینجا ئەو کارە گەورە بێت یان بچوك. یەکێك لە پێناسەکانی قەدر لەخۆگرتن بریتییە لەوەی تا چەند کەسێك هەست بە شایستە بوونی پیاهەڵدان دەکات. ڕێژەی قەدر لەخۆگرتنی خودی خۆت وابەستەی ئەوەیە تا چەند هەست بە شایستەیی پیاهەڵدان و ڕێز دەکەیت لەلایەن کەسانی بەرامبەرەوە. ئەو هەمووە تێکۆشانەی ئەمڕۆی جیهان لە پیاهەڵدان، پەسەندکردن و خەڵاتکردن بۆ هێنانەجێی پێویستییە قوڵەکەی مرۆڤە، ئەویش ئەوەیە کە لەلایەن کەسانی ترەوە قبوڵ بکرێت. کاتێك ئەم پێویستییە لەگەڵ هەرکەسێك کە قسەی لەگەڵ دەکەیت دەهێنیتەجێ، ڕێژەی قەدر لەخۆگرتنی بەرز دەبێتەوە و زیاتر حەزدەکات هاریکاریت بکات.

٧- **گرنگی بە کەسی بەرامبەر بدە:** کاتێك کەسی بەرامبەر دەیەوێت قسەت بۆ بکات، گوێی بۆ بگرە. چونکە کاتێك بە

دیقەتەوە گوێ بۆ کەسێك دەگریت، بەبێ بەکارهێنانی هیچ وشەیەك بەو کەسە دەڵێیت کە کەسێکی پڕبایەخ و گرنگیت. ئەوە جادوی گوێگرتنە کە لە پێشتردا باسمان لێوەکرد. هەمیشە گرنگی بەو کەسانە بدە کە بەنرخترینن لەلات، هاوکات ئەوانە فەرامۆش بکە کە گرنگتین لەلات. لە ئەنجامی ئەو فەرامۆشکردنە، لە بەهایان کەم دەکەیتەوە و وادەکەیت هەست بکەن گرنگییەکی کەمتریان هەیە لەلات. بۆ نمونە، خەیاڵ بکە لە گفتوگۆیەکی چێژبەخشدایت ڕووبەڕوو لەگەڵ کەسێك. بەڵام کاتێك کەسی بەرامبەر دەست دەکات بە قسەکردن، تۆ ڕووت وەردەگێڕیت و چیدی گوێی بۆ ناگریت. دەبێت کەسی بەرامبەر چ هەستێکی هەبێت لەو کاتەدا؟ ئەی تۆ چ هەستێکت دەبێت کە کەسێکی لە گەرمەی گفتوگۆدا ڕووی وەربگێڕێت و چیدی گوێت لێنەگرێت؟ هەرچەند زیاتر و لەنزیکەوە گرنگی بە کەسی بەرامبەر بدەیت، هێندە هەست بە پڕبەهایی و گرنگیی خۆی دەکات. سەرئەنجام، کەسی بەرامبەر کەیفی پێت دێت و متمانەت پێدەکات، هەروەها چێژ لە لەگەڵ تۆ بوون دەبینێت. لەبەرئەوە، گرنگی دان بە کەسی بەرامبەر خێراترین ڕێگەیە بۆ بەدیهێنانی پێویستییە سۆزدارییەکەی ناخی، ئەویش هەست کردنە بە گرنگیی و دڵ بەخۆ خۆش بوون.

سودی سەرکەوتن

چەند ساڵێك لەمەوبەر، لە نێو فڕۆکەی سان دییێگۆ بۆ شیکاگۆ بە ڕێکەوت کەوتمە تەنیشت بازرگانێك. دەرکەوت کە بەڕێوەبەرێکی دەوڵەمەند و سەرکەوتووە، کۆمپانیایەکی بنیات نابوو کە سەرمایەکەی (٣٠٠,٠٠٠,٠٠٠) دۆلار بوو. لەو گەشتەدا، ئەو بازرگانە چیرۆکێکی بۆ گێڕامەوە کە بە ژیانم لەبیرم ناچێت. ئەو گوتی تازە لە کۆبوونەوەیەکی سێ ڕۆژی بووە لە سان دییێگۆ لەگەڵ هەندێك گەورە بەڕێوەبەری تردا، کۆبوونەوەیەك کە بە خوانێکی شاهانە لە خواردنگەیەکی نایاب بەکۆتا هاتووە. هەموویان لە سەرەتاوە یان لە سفرەوە دەستیان پێکردووە یان شتێکی زۆر کەمیان هەبووە و دواتر بە تێپەڕینی ساڵان بوون بەو کەسە سەرکەوتووانە. لەو کاتەدا کە باسی سەرکەوتنیان کردووە و چیرۆکی سەرکەوتنی خۆیان بۆ یەکتر باس کردووە، یەکێکیان بە دەنگێکی بەرزەوە گوتویەتی، "سەرکەوتن چییە؟" لەبەرئەوەی ئەم بازرگانەش یەکێك بووە لە زیرەکترین و پڕزانیاریترین کەسی سەر مێزەکە، هەموویان دەمیان داچەقاندووە و سەیری ئەویان کردووە تا وەڵام بداتەوە. ئەویش گوتویەتی، "سەرکەوتن واتا چیدی کەسی بێزارکەر لە ژیانتدا نەهێڵیت." (لە ڕاستیدا ئەو وشەیەکی دیکەی بازاڕی لەبری "بێزارکەر" بەکار هێنابوو لەوێدا. خۆت بیری لێبکەرەوە.)

ڕاستیەکی سادە

دوای ئەو وەڵامە هەموویان پێکەنین و هاوڕابوون. هەموویان ئەو ڕاستییەیان بەبیرهاتەوە کە یەکێك لە نیعمەتەکانی سەرکەوتن، بەتایبەتی سەرکەوتنی ماددی، ئەوەیە کە بەهەر هۆکارێك بێت دەتوانیت پەیوەندیت لەگەڵ کەسە نەرێنییەکان بپچڕێنیت. هیچ پێویست ناکات ڕێگەیان پێبدەیت بێنە نێو ژیانتەوە، ئەگەریش پێشتر ڕێگەت پێداون و ئێستا لە ژیانتدان، دەتوانیت بیانکەیتە دەرەوە. دەتوانیت بڕیاربدەیت تەنها لەگەڵ ئەو کەسانە بژیت و کاربکەیت کە کەیفت پێیان دێت، ڕێزیان دەگریت و چێژ لە بوونیان وەردەگریت. پرسیارەکە ئەمەیە: بۆچی هەر لە سەرەتاوە ڕێگە بە کەسانی نەرێنی دەدەیت بێنە نێو ژیانتەوە؟ خەڵکی نەرێنی سەرچاوەی زۆربەی زۆری دڵتەنگییەکانتن. ئەوان لە هەر هەموو هۆکارەکانی تر زیاتر دەبنە هۆی ئازار، تووڕەیی، بێورەکردن، بێزارکردن و دڵتەنگیت. ئیدی بۆچی هەر لە سەرەتاوە بێنە ناو ژیانتەوە؟

عادەتەن وەڵامی ئەم پرسیارە ئەوەیە کە پێتوایە ئەو سود و قازانجەی دواجار دەستت دەکەوێت لە پەیوەندیت لەگەڵ ئەم کەسە نەرێنییە گەورەترە لەم تووڕەیی، باج و بێزارکردنەی دەبێت بیدەیت و بەرگەی بگریت. بەڵام ئەمە مەبەستەکەیە: ئایا تا ئێستا سودێك یان قازانجێکت لە بەردەوامیدان بە پەیوەندیت لەگەڵ کەسێکی نەرێنی یان بێزارکەر بینیووە؟ وەڵامی ئەم پرسیارەش هەمیشە نەخێرە. گرنگ نیە تا چەند بەرگە دەگریت

لەگەڵ ئەو کەسە نەرێنییە، دواجار هیچ سودێکی وا نابینیت شایەنی باس بێت. لە ڕاستیدا، ڕەنگە پێچەوانەکەی ڕاست بێت. ئەو باجەی لەپای ئەو پەیوەندییە نەرێنییە داوتە بێشومارە و هەرگیز هیچ سودێکشت لێ نەبینیووە کە شیاوی باسکردن بێت.

پەندە مەزنەکە

مەبەستەکە لێرەدا ئەمەیە: سەرکەوتووترین و دەوڵەمەندترین کەسەکان لە کۆتاییدا گەیشتوونەتە ئەو دەرئەنجامەی چیدی ڕێگەنەدەن کەسانی نەرێنی تێکەڵی ژیانیان بن. بەڵام لەبەرئەوەی بوونی کەسانی نەرێنی لە ژیانتدا هەرچۆنێك بێت هیچ سودێکت پێناگەیەنن، تۆ دەتوانیت هەر لە ئێستاوە بڕیار بدەیت هەمان ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە زەنگینترین و سەرکەوتووترین کەسەکانی دنیا ئەنجامی دەدەن. هەر ئەم خولەکەی ئێستا، دەتوانیت بڕیار بدەیت هەموو کەسە نەرێنییەکانی ناو ژیانت لە کۆڵ خۆت بکەیتەوە.

لەم ساتەوەختەوە بڕیار بدە کە ئیدی نابێت کەسانی بێزارکەر بێنە ناو ژیانتەوە، ئەگەر لە ئێستادا ئەو کەسانە لە ژیانتدا بوونیان هەیە، ڕاستەوخۆ بیانکەیتە دەرەوە. لێرە بەدواوە، تەنها لەگەڵ ئەو کەسانە بژی و کار بکە کە لەگەڵیان ئاسودەیت و خۆشت دەوێن. هەر ئێستا بڕیار بدە کە نابێت بە هیچ جۆرێك پەیوەندیت بەو کەسانەوە بمێنێت کە بە شێوەیەك لە شێوەکان دڵتەنگ و بێتاقەتت دەکەن. ئەمە باشترین و گرنگترین بڕیارە

بیدەیت، چونکە تەنانەت خودی بڕیاردانەکە لە پێناو وەدەرنانی کەسێکی نەرێنی لە ژیانت دەبێتە هۆی زەردەخەنە و دڵخۆشییت. تەنانەت پێش ئەوەی هیچ هەنگاوێکی کردەیی بنێیت بۆ جێبەجێ کردنی ئەو بڕیارە و قوتاربوون لەو دۆخە نەرێنییە، هەست بە ئاسودەیی دەکەیت.

بە گوێرەی ئەو شتانەی ئێستا دەیانزانیت، ئەگەر هەلی ئەوەت پێبدرێت جارێکی تر لە سەرەتاوە ژیان بکەیت، ئایا هیچ کەسێك هەیە نەتەوێت دووبارە بیهێنیتەوە نێو ژیانت؟ ئەمە یەکێکە لە گرنگترین پرسیارەکانی ژیانت کە ئاراستەی خۆتی بکەیت و وەڵامی بدەیتەوە. لە کۆتاییدا، کاتی خەڵك وخێزان گرنگترین کاتەکانی ژیانتە، چۆنیەتیی بەسەربردنی ئەو کاتە، ڕۆژ بە ڕۆژ و خولەك بە خولەك، لە هەر هۆکارێکی تر زیاتر کاریگەری لەسەر دڵخۆشیت و سەرکەوتنت هەیە.

ڕاهێنانی کردەیی

- گرنگترین کەسەکانی ژیانت دەستنیشان بکە، ئەوان ئەو کەسانەن کە سەرکەوتن، دڵخۆشیی و تەندروستییان ڕاستەوخۆ وابەستەی سەرکەوتن، دڵخۆشیی و تەندروستی تۆیە.
- ئەو شتانە دیاری بکە کە دەشێت بیانڵێیت یان ئەنجامیان بدەیت تا ئەو کەسانە هەست بە قەدرگرانی خۆیان بکەن و دڵخۆشبن.

(٩)
کاتی حەسانەوە و پشوو

(لە قوڵایی ناخی مرۆڤدا کۆمەڵێك هێز و توانای شاراوە هەن کە مرۆڤ پێیان سەرسامە و هەرگیز خەونیشی بە هەبوونیانەوە نەبینیووە، گەر بێتو ئەو هێز و توانایانە دەربخرێن و بەکارببرێن شۆڕشێك لە ژیانی مرۆڤدا بەرپا دەکەن.)

ئۆریسن سوێت ماردن

هەموو جۆرەکانی کات، تەنانەت خولەکەکان و کاتژمێرەکانیش، وەکو یەك نین. لە ئێستادا دەبێت ئەوەت بۆ دەرکەوتبێت کە جیاوازییەکی دیار هەیە لە نێوان کاتی دیاریکردنی ئامانج، کاتی داهێنان و کاتی خێزان و خەڵك. هەروەها جیاوازییەکی بەرچاویش هەیە لە نێوان کاتی کار و کاتی حەسانەوە و پشوو. هەر وەك چۆن کاتی بەرهەمداریی پێویستی بە تەرکیز و سەرنجێکی قووڵی بەکاربردنی کات هەیە بەباشترین شێوە، ئاواش کاتی حەسانەوە و پشوو پێویستی بەوەیە پاڵ بدەیتەوە و پشوو بدەیت. دەرکەوتووە ئەو دەوڵەمەندانەی لە سفرەوە یان لە شتێکی کەمەوە دەستیان پێکردووە و پاشان لە ڕێڕەوی پیشەییانەوە بەرەو زەنگینی ڕۆیشتوون، لە خەڵکی ئاسایی یان هەژار زیاتر دەخەون و زیاتر مۆڵەت وەردەگرن لە کارەکانیان. لەبەرئەوە

تۆش پێویستە زیاتر مۆڵەت وەربگریت بۆ ئەوەی باش پشوو بدەیت و مێشکیشت بحەسێتەوە.

سروشتی کاری هزریی

تۆ کرێکارێکی زانیاریت، بە مێشك و هزرت کاردەکەیت. تۆ کرێکاری کارگەیەك یان کرێکارێکی کشتوکاڵیی نیت تا بە هێزی بازووەکانت کەلوپەل بهێنیت و ببەیت بۆ ئەوەی بژێوی ژیانت دابین بکەیت. بۆیە چۆنیەتی ژیانی تۆ بەتەواوەتی گرێدراوە بە چۆنیەتی بیرکردنەوەت.

بەنرخترین شتێك بیهێنیتە ناو کارەکەت یان ڕێڕەوی پیشەییت بریتییە لە دابینکردنی کاتێك بۆ بیرکردنەوە بەئارامیی. ئەمەش کاتێك دێتە بوون کە مۆڵەتی پێویست وەربگریت لە کارەکەت تا بتوانیت بەباشیی و بەئارامیی بیربکەیتەوە، بڕیارگەلێکی باش بدەیت و ئیشێکی ناوازە بۆ خۆت و دەوروبەرت ئەنجام بدەیت. ئەو کۆمپانیایەی تۆ کاری تێدا دەکەیت، لەبەرامبەر هزرت و ئەو شتانەی دەتوانیت پێی بکەیت پارەت پێدەدات. بۆیە کار و ئەرکی تۆ ئەوەیە کە بە مێشکێکی حەساوە، تازە، هۆشیار و تیژەوە بڕۆیت بۆ کۆمپانیا تا بتوانیت سەرنجی تەواو بخەیتە سەر بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانەی لێت داواکراون. هەرچەندە زۆرینەی خەڵکی وابیردەکەنەوە جیاوازییەکی ئەوتۆی نیە حەساوەبن یان نا، پێیانوایە ژمارەی ئەو کاتژمێرانەی کاردەکەن گرنگترە لە چۆنیەتی کارکردن لەو کاتژمێرانەدا، بەڵام ئەمە

نادروستە ! ژمارەیەکی زۆری لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە دوای هەشت کاتژمێر کارکردن، تواناکانی بیرکردنەوەت بەرەو پوکانەوە دەچن، لە دوای دە کاتژمێریش، تەنها لەسەدا پەنجای توانای مێشکت کاردەکات. لەو کاتەدا وەکو یاریزانێکی بۆکسێن وایت لە کۆتا گەڕەکانی یارییەکەدا، بەجۆرێك هێشتا بەردەوامیت و لەسەرپێی خۆت وەستاویت بەڵام زۆر کەم بەرەو پێش دەچیت.

مێشك وەك پاتری وایە

وای دابنێ لاشەت ئۆتومبێلێکە کە مێشکت دەبات بۆ سەر کار و دەیهێنێتەوە. بۆ ئەوەی بتوانیت بەباشترین شێوە کارەکانت ئەنجام بدەیت، پێویستیت بە لاشەیەکی تەواو حەساوە هەیە تا بتوانێت مێشکێکی تەواو حەساوە و ئاسودە هەڵگرێت و بیبات بۆ سەر کار.

وادابنێ مێشك پاترییەکە کە وزەی کەم دەکات، پێویستی بە بارگاوی کردنەوە دەبێت و بە تێپەڕینی کات دەسوتێت. لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە لە سەدا هەشتای وزەی مرۆڤ لە چالاکییە هزرییەکاندا بەکاردەبرێت نەك لە چالاکییە جەستەییەکاندا. لەبەرئەوەیە لە کۆتایی ڕۆژێکی درێژی کار یان لەدوای کۆبوونەوەیەکی چڕ، هەست بە شەکەتیی و تەنانەت کفت بوون دەکەیت، بە ڕادەیەك ناتوانیت بڕیار بدەیت بۆ ئێوارە چ شتێك بخۆیت، چونکە ئەو گلوکۆزەی کە سەرچاوەی وزەی مێشکە بە ڕێژەیەکی زۆر بەکارهێنراوە. ڕێك چۆن مۆبایل

پێویستی بەوەیە بە شێوەیەکی بەردەوام و بە ڕێکوپێکی بارگاوی بکرێتەوە بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە کاربکات، ئاواش تۆ پێویستیت بەوەیە مێشکت بارگاوی بکەیتەوە. پێویستە چەند کاتێکی دیاریکراوی دوورودرێژ دابنێیت بۆ ئەوەی پاتری مێشکت پڕاوپڕ بارگاوی بکەیتەوە تاوەکو بتوانیت زۆرینەی کات هۆشیار و بیرتیژ بیت.

ترسناکیی دۆپەمین

هەر وەکو لە پێشتردا باسمانکرد، ئێمە لە زەمەنی جەنجاڵی ئەلیکترۆنیدا دەژین. ئەگەر جڵەوی جیهانی دەوروبەری خۆت نەکەیت، بە درێژایی ڕۆژ دەکەویتە بەر هێرشی ئیمەیڵ، کورتەنامە و تەلەفۆن. هەر جارێك وەڵامدانەوەت بۆ ئیمەیڵێك یان کورتەنامەیەکی تازە هەبێت، لاشەت ڕێژەیەك دۆپەمین دەردەدات – هەمان ئەو مادە کیمیاییەی لە کۆکایندا هەیە– ئەم دۆپەمینە وەکو چالاککەرێك کار دەکات و هەستێکی چێژبەخشت پێدەدات. ئەم چالاککردنە و هەستە چێژبەخشە هانت دەدات دووبارە وەڵامی کورتەنامە و ئیمەیڵەکان بدەیتەوە یان ئیمەیڵ و کورتەنامە بنێریت بۆ کەسێکی تر. هەر کە یەکەم ئیمەیڵت وەڵامدایەوە لە بەیانیاندا و یەکەم کوژمەی دۆپەمینت وەرگرت، ئیدی وەڵامنەدانەوەی کورتەنامە و ئیمەیڵەکان تا بێت قورستر دەبێت لەلات، تا دواجار واتلێدێت ناتوانیت وەڵامنەدەیتەوە. واتا هەر کە وەڵامی یەکەم ئیمەیڵ یان کورتەنامەت دایەوە، ئیدی بە

درێـژایی ئـەو ڕۆژە لـە ژێـر کاریگـەری هانـدەرە ئەلیکترۆنیـەکان دەبێت. لێکۆڵینەوە تازەکان باس لـەوە دەکـەن کـە دەنگـی نامـە یان ئیمەیڵ وەکو زەنگی ئامێری قومار وایە کاتێـك دەیبەیتـەوە و کۆمەڵێك پارەی ئاسنی لێوە دێتە دەرێ، خێرا دەتـەوێت سـەیری بکـەیت و بزانیـت چـەندت بردۆتـەوە. لەبەرئـەوە ئەگـەر بتـەوێت پشوێکی تەواو وەربگریت، پێویستە لـە ئـامێرە ئەلیکترۆنییـەکان دوور بکەویتەوە.

بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە لە بـەدیهێنانی تەندروسـتی و ئاسـودەیی و سەرکەوتنێکی دوورمەودا، چاودێری کردنی تەندروستیت لـە ڕووی هزریی و جەستەییەوە زۆر گرنگە، بگرە لەوانەیە لـە هـەر شـتێکی تر گرنگتر بێت. تەندروستی یان لەشساغی گـرنگترین هۆکـارە کـە کاریگـەری ڕاسـتەوخۆی لەسـەر چـۆنیەتی ژیـانی تـۆ هەیـە. لەبەرئەوە، بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە کارەکانت ئەنجام بدەیت، پشوودان گەلێك گرنگە، بـەجۆرێك پێویسـتیت بـە کۆمـەڵێك کـاتی دووروودرێژی حەسانەوە و پشوو هەیە کە تێیدا هیچ شتێك نەکەیت بێجگـە لـە بارگـاوی کردنـەوەی پـاتری هزریـی، جەسـتەیی و سـۆزدارییت. لـە کۆتاییـدا، (ڤینـس لۆمبـاردینی) دەڵێـت، "شەکەتبوون تووشی ترسنۆکییمان دەکات." مەبەستی ئەوەیـە کاتێك تەواو وزەت پێنامێنێت بەسانایی تووشـی پەسـتان و بـیری نـەرێنی دەبیـت، زیـاتر دەشـێت تووڕەبیـت و پـەتی تەحـەمولت بپچـڕێت، و ڕەنگـە کۆمـەڵێك بڕیـار و بـژاردە هەڵبـژێریت کـە لـە داهاتوودا سوودت پێنەگەیەنن.

پشوودان بخەرە پێش هەموو شتێك

هەندێك جار باشترین شێوازی بەکاربردنی کات ئەوەیە بێیتەوە ماڵێ و زوو لە دەمژمێر (٨:٠٠) یان (٩:٠٠) بۆ ماوەی نۆ بۆ دە کاتژمێر بخەویت و هزر و جەستەت بەتەواوەتی پشوو وەربگرن. لەو کاتانەدا کە شتگەلێك سەرقاڵیان کردوویت و پێویستە چەند بڕیارێکی گرنگ بدەیت، هەندێ جار باشترین ئامۆژگاری ئەوەیە دوای بخەیت. بۆیە لەو کاتەدا هەر بڕیارێکی گرنگت هەیە دوای بخە تاوەکو بە تەواوەتی پشوو وەردەگریت.

چەند ساڵێك لەمەوبەر، ئامۆژگارەکەم کە بەڕێوەبەرێکی بازرگانیی سەرکەوتووبوو، نامیلکەیەکی پێدام بە ناوی " کات بۆ پەسەندکردنی هزریی دابنێ." لەم نامیلکەیەدا، کە هەرگیز بیرم ناچێتەوە، نوسەر پێشنیار دەکات حەفتاو دوو کاتژمێر بیر لە بڕیارێکی گرنگ بکەیتەوە پێش ئەوەی کاری لەسەر بکەیت بۆ ئەوەی هزرت پەسەندی بکات. دوایی دەرکەوت ئەم تەکنیکە نهێنی سەرکەوتنی زۆرینەی گەورە بەڕێوەبەرانە. تا کاتی زیاتر لە بیرکردنەوەی بڕیارێکی گرنگدا بەسەر بەریت، بڕیارێکی باشتر دەدەیت. هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کاتی پێویستت بۆ پشوودان داناوە و بەباشی بیرت لە هەموو لایەنەکانی بڕیارەکە کردۆتەوە.

لە پێشکەوتندا پەلەمەکە

زۆرینەی خەڵك پێیان وایە ئیشێکی زۆریان هەیە و کاتێکی کەمیان لەبەر دەستدایە، بۆیە کاتی ئەو هەموو پشووەیان نیە کە ئێمە باسی دەکەین. وادەزانن دەبێت بەیانیان زوو هەستن لە خەو و بڕۆن بۆ سەر کار و بە درێژایی ڕۆژەکە کار بکەن، تەنانەت هەندێك جار ئێواران ئیشەکانیان دەبەنەوە ماڵەوە و تا کاتی خەوتن هەر خەریکی کار کردن دەبن، بەڵام ئەمە شتێکی هەڵەیە. لەمبارەیەوە چیرۆکێك هەیە کە کچێکی بچکۆلانە لە دایکی دەپرسێت، " دایە، بۆچی بابە هەموو شەوێك جانتایەکی پڕ لە ئیش دێنێتەوە بۆ ماڵەوە و هەر خەریکی کار کردنە، و قەت کات بۆ خێزانەکەی تەرخان ناکات." دایکەکە بەڕێزەوە وەڵامی دەداتەوە و دەڵێت، " شیرینەکەم، پێویستە لەوە تێبگەیت بابە ئیشێکی زۆری هەیە کە لە سەر کار فریای ناکەوێت و دەبێت بیهێنێتەوە ماڵەوە." کچە بچکۆلانەکەش دەڵێت، " دایە، ئەی بۆچی بابە ناخەنە پۆلێکی نزمتر؟!" لەبەرئەوە وریابە با بە کەسێکی وا نەناسرێیت کە ناتوانیت ئیشەکەی خۆت لە ئاستێکی بالادا ئەنجام بدەیت و پێویست بکات بتخەنە پۆلێکی ئاست نزمترەوە.

یاساکەی پارکینسن تێکبشکێنە

هۆکاری سەرەکی ئەوەی خەڵکی ئیشێکی زۆریان هەیە و کاتێکی کەمیان لەبەر دەستدایە ئەوەیە کە هەر کەسێکی ئاسایی لەسەر کار ڕێك لەسەدا پەنجای کاتی لە گفتوگۆی بێسود، ئیمەیل،

وچانی درێژخایه‌نی نیوه‌ڕۆیان و هه‌نـدێك شـتی ناپه‌یوه‌ندیـدار بـه كاره‌وه بـه‌فیڕۆ ده‌دات. له‌به‌رئه‌وه‌یـه یـه‌كێك لـه ڕێسا مه‌زنـه‌كانی سـه‌ركه‌وتنی هـه‌ر كارێـك ئه‌مه‌یـه: پێویسـته تـه‌واوی كـاتی كـار خه‌ریكی كاركردن بیت.

مێژووناسـی بـه‌ریتانی (نۆرسـكۆت پاركینسـن) چـه‌ند سـاڵێك له‌مه‌وبـه‌ر كتێبێكـی بـه‌ناوی " یاسـای پاركینسـن" نوسـی. لـه‌و كتێبه‌دا لێكۆڵینه‌وه ناوداره‌كـه‌ی خسـته ڕوو، " تـه‌واوكردنی هـه‌ر كارێك له‌و كاته‌ی كه بۆی ته‌رخان كراوه زیـاتری پێده‌چێت." بـۆ نمونه، ئه‌گه‌ر بۆ ئه‌نجامدانی چه‌ند كارێك هه‌شت كاتـژمێرت له‌بـه‌ر ده‌سـتدا بێـت، هه‌شـت كاتژمێره‌كـه بـه‌كار ده‌بـه‌یت و ڕه‌نگـه له‌كۆتایی ڕۆژه‌كـه‌دا بكه‌ویتـه په‌له‌پـه‌ل بـۆ تـه‌واو كردنیـان. بـه‌ڵام پێچه‌وانه‌ی یاساكه پاركینیسن ده‌بێت به " ته‌واوكردنی هه‌ر كارێك پێویستی به كاتێكی كه‌متر هه‌یه له‌و كاته‌ی بـۆی تـه‌رخانكراوه."

واتـا ئه‌گـه‌ر تـۆ بـۆ تـه‌واوكردنی هـه‌موو كاره‌كانـت دوامۆڵـه‌تێكی نزیكتر دابنێیت، خێراتر و لێهاتوانه‌تر كاره‌كانت ئه‌نجام ده‌ده‌یـت، ته‌نانه‌ت هه‌نـدێك جـار ئیشـی یـه‌ك ڕۆژی تـه‌واو لـه دوو كاتـژمێردا ته‌واو ده‌كه‌یت.

دوامۆڵه‌ت بۆ خۆت دابنێ

یه‌كێك له به‌شداربووانی سیمینارێكم، كـه بازرگـانێكی سـه‌ركه‌وتوو بوو، جارێكیان چیرۆكێكی بۆ گێڕامه‌وه. گوتی كاتێك هاوسه‌رگیری كردووه، به‌ڵێنی به هاوسه‌ره‌كه‌ی داوه كه هـه‌موو ڕۆژێـك كاتـژمێر

کاتت ڕێکبخە... ژیانت ڕێکدەخەیت

شەشی ئێوارە لە ماڵەوە دەبێت و هەموو ڕۆژێك لانی کەم دوو کاتژمێری ڕێك لەگەڵ هاوسەرەکەی بەسەر دەبات، لە کۆتایی هەفتەشدا کاتی زیاتری پێدەدات. کاتێك چەند منداڵێکیان بوو، ئەو کاتەی لە دوو کاتژمێرەوە کرد بە سێ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا و لە کۆتایی هەفتەشدا کاتی زیاتری لەگەڵ بەسەر دەبردن. پێشی گوتم ئەگەر پێویستی کردبێت بچێتە دەرەوەی شار، زۆر دڵسۆزانە قەرەبووی ئەو چەند کاتژمێرەی کردۆتەوە، ئەویش بە بەسەربردنی کاتی زیاتر لەگەڵ هاوسەر و منداڵەکانی، تەنانەت زیاتر لەوەی کە بۆی تەرخان کردبوون. دواتر گوتی ئەم بەڵێنەی لە سەرەتای ڕێڕەوی پیشەیی داویەتی ژیانی گۆڕیوە، تەنها بۆ ئەوەی پارێزگاری لە بەڵێنەکەی بکات، بە درێژایی ڕۆژ خۆی ناچار کردووە بە چوست و چالاکیی کار لەسەر ئەرکە هەرە گرنگەکانی بکات. ئەو تۆزێ زووتر لە کاتی ئاسایی چووەتە سەر کار، تۆزێ جیدیتر کاری کردووە و لە کاتی خۆیدا کارەکانی تەواو کردووە بۆ ئەوەی کاتژمێر شەش بۆ نانی ئێوارە لە ماڵەوە بێت. بەم جۆرە ئەو بوو بە یەکێك لە پڕبەرهەمترین بازرگانەکانی بوارەکەی خۆی، لە ئەنجامدا بە خێرای پلەی بەرز دەکرایەوە و پارەیەکی زیاتری بەدەست دەهێنا، وای لێهات بە تێپەڕینی کاروانی پیشەیی بوو بە پیاوێکی گەلێك دەوڵەمەند. دواتر گوتی کە ئەو بەڵێنەی بە هاوسەرەکەی داوە، باشترین شتە لە ژیانیدا ئەنجامیدابێت.

تۆش دەتوانیت هەمان شت ئەنجام بدەیت، تەنها ئەوەت لەبیربێت گرنگ نیە چەند کاتژمێر کار دەکەیت، گرنگ ئەوەیە ڕێژەی

بەرهەمت لەو کاتژمێرانەدا زۆر بێت. ئینجا بۆ ئەوەی بە باشترین جۆر و ڕێژە کار بکەیت، پێویستیت بەوەیە بەتەواوەتی پشووت وەرگرتبێت و بە جەستە و هزرێکی حەساوەوە کاربکەیت، هیچ نەبێت ئەوەندە بە خۆت و ئەو کۆمپانیایەی کە کاری تێدا دەکەیت ڕەوا ببینە.

لە ڕۆژی شەممە رابمێنە

جولەکە ئۆرتۆدۆکسەکان بە شێوەیەکی تایبەت و وەکو بەشێکی گرنگی دینەکەیان مامەڵە لەگەڵ ڕۆژی شەممەدا دەکەن، لە خۆرئاوابوونی ئێوارەی هەینییەوە تا خۆرئاوابوونی ڕۆژی شەممە خۆیان لە هەموو جۆرە کارکردنێك دوورەپەرێز رادەگرن. واتە بیست و چوار کاتژمێری ڕێك تەنها سەرگەرمی خێزان و چالاکییە دینییەکانیان دەبن. ئەمە ڕێسایەکی جوانە کە زۆر دەمێك لەمەوبەر هێناومەتە نێو ژیانی خۆم، هەروەها زۆرینەی خوێندکارەکانیشم هەر وایان کردووە. بڕیاربدە هەموو هەفتەیەك لانی کەم یەك ڕۆژی تەواو بۆ پشوو وەرگرتن دابنێیت، ئەو ڕۆژە بە هیچ شێوەیەك شتێك نەکەیت کە پەیوەندی بە کارەکەتەوە هەبێت. لە ڕاستییدا پێویستیت بە دوو شەوی تەواو و لەسەریەك هەیە بۆ پشوودان، چونکە پێناچێت تەنها شەوێك بەس بێت. پێویستە شەوێکیان بەقووڵی و بەباشیی بخەویت، دواتر ڕۆژێکی ڕێك بحەسێیتەوە و پشوو بدەیت، ئەوجا تەواوی شەوێکی کە بخەویت بۆ ئەوەی بە جوانی پشوو بدەیت. ئەم دوو شەو و ڕۆژە

بەسەریەکەوە پاترییە هزریی و جەستەییەکانت بارگاوی دەکاتەوە. لە دوای ئەو سی و شەش کاتژمێرە، بیرتیژتر و ورياتر دەبیت و داهێنانی زیاتر دەکەیت، هەست بە دڵخۆشیی دەکەیت و ئەرێنییتریت. سەرەڕای هەموو ئەوانەش، کەسایەتیت بەرەوپێش دەچێت و دەبیت بە هاوسەرێك، هاوڕێیەك، هاوڕێیەك یان برادەرێکی باشتر بۆ دەوروبەرەکەت، ئەوانیش زیاتر حەزدەکەن لێتەوە نزیکبن. بەڕاستی ئەو شتەی بە پشوودان بەدەستی دەهێنیت سەرسوڕهێنەرە.

پشووەکەت مەپچڕێنە

بڕیار بدە کە لە ماوەی ئەو سی و شەش کاتژمێرە کۆمپیوتەرەکەت بکوژێنیتەوە، تەواو لە کارەکەت دوور بکەویتەوە، تەنانەت ئەگەر خوێندنەوەی چەند لاپەڕەیەکی کار بێت یان وەڵامدانەوەی ئیمەیڵی دوورودرێژی کار بێت لە ڕێگەی مۆبایلەکەتەوە. بوەستە و ئەنجامدانی هەر کارێك کە پێویستی بە سەرنجدان و وزەی هزریی هەیە ڕەت بکەوە. ئەگەر بێت و وانەکەیت، واتا ئەگەر بێت و ڕۆژی پشووەکەت تەنانەت بە ئەنجامدانی کارێکی بچوکیش تێکبدەیت، وەکو ئەوە وایە وایەری بارگاوی کردنەوەکە لە پلاکەکە دەرکەیت. بە واتایەکی دیکە، پرۆسەی بارگاوی کردنەوە و پشوودان دەوەستێت. ئەگەر بێت و ڕۆژێکی تەواوی بێپچڕان پشوو وەرنەگریت، پاترییە هزرییەکانت بەتەواوەتی بارگاوی نابنەوە. هەروەها بە پچڕانی پشووەکەت،

پشوییێك وەرناگریت شایەنی باس بێت. چەند جار ئەوەت بەسەر هاتووە کە لە پشوویەکی چەند ڕۆژی گەڕاویتەوە زیاتر هەستت بە ماندوو بوون کردووە وەك لە کاتی ڕۆیشتن؟ ئەمەش چونکە لە تەواوی کاتی پشووەکەدا تۆزە تۆزە هەر ئیشت کردووە.
لە سەرەتادا وا هەست دەکەیت کارنەکردن بۆ ماوەی سی و شەش کاتژمێر شتێکی قورسە، ئەمەش چونکە ڕەنگە وا هەست بکەیت کارێکی زۆر و بێزارکەرت لەسەرە و پێویستە ئەنجامی بدەیت. واتا گرنگ نیە چەندە کار بکەیت، هەرچەندێك کار بکەیت هەر واهەست دەکەیت هێشتا دەبێت زیاتر کاربکەیت. تەنانەت لەمەش خراپتر، ئەگەر بێت و کارەکەت شتێك بێت کە حەزت لێیەتی و تێیدا سەرکەوتوو بیت، شتێکی ئاسایی و سروشتییە کە ئیشەکەت تێکەڵ بە ئێواران و ڕۆژانی کۆتایی هەفتە بکەیت. ئەمەش بزانە کە هەمیشە وەستاندنی کار کردن پێویستی بە دیسیپلینێکی زیاتر هەیە وەك لە بەردەوام بوون لەسەر کار کردن.

تاقیکردنەوەی کەسایەتی

وای دابنێ ئەمە تاقیکردنەوەی کەسایەتیتە، ئەگەر بەدەستی خۆت ئەم شێوازی کارکردنە نەوەستێنیت، حەوت ڕۆژ کارکردن لە هەفتەیەکدا، دەکەویتە داوی کارکردن لە زۆرینەی کاتەکاندا. بەبەردەوامی خەریکی پشکنینی ئیمەیڵ، وەڵامدانەوەی کورتەنامە، دارشتنی چالاکی نوێی کار دەبیت و هەمیشە هزر و هۆشت وابەستەی کار و ئیش کردنە. وەکو ئەو ئەسپەت لێدێت بە

درێژایی ڕۆژ بەبێ وەستان و بەبەردەوامی عەرەبانەیەک بەدوای خۆیدا ڕادەکێشێت. بەڵام لە ڕاستیدا کلیلی سەرکەوتن و ئاستی بەرزی بەرهەمداریی و کارامەیی ئەوەیە کە ماوەماوە هزر و هۆشت بەتەواوەتی لە ئیش و کار داببڕیت. بۆیە هەموو هەفتەیەک کۆمپیوتەرەکەت بکوژێنەوە و بۆ ماوەی سی و شەش کاتژمێر دایمەگیرسێنەوە. ئەگەر ویستت سەیری مۆبایلە زیرەکەکەت بکە، بەلام بەدرێژایی ئەم کاتەی بۆ پشوو تەرخانت کردووە وەڵامدانەوەی هەر ئیمەیڵ و کورتەنامەیەک دوابخە بۆ دوای کاتی پشووەکە. لە هەمووشی خۆشتر ئەوەیە لەبری ئەوەی لە کارەکەت دوابکەویت، کاتێک بەتەواوەتی لە ڕوی جەستەیی و هزرییەوە حەسایتەوە، بە دووسێ کاتژمێر ڕەنگە زیاتر لە ڕۆژێکی تەواو کە هیلاك و شەکەت بوویێتی کاریکەیت. عادەتەن باشترین پێشکەوتنەکان و بیرۆکەکانت لە دوای کۆتایی هەفتەیەکی ئارام یان پشوویێکی درێژخایەن دێنە بوون.

ئەوە بکە کە دەوڵەمەندەکان دەیکەن

هەندێکجار هەندێك شت دەخوێنیتەوە دەربارەی خەڵکی دەوڵەمەند کە گەشتی درێژخایەن بۆ هاوینەهەوارە دڵڕفێنەکانی سەرتاسەری جیهان ئەنجام دەدەن یان هەندێك نامیلکە دەبینی پێشنیاری گەشتێکی ڕاقی دەریایی دەکەن، ڕەنگە بیربکەیتەوە و بڵێیت چۆن ئەو جۆرە کەسانە دەتوانن هێندە گەشت بکەن و لە هەمان کاتیشدا هێندە دەوڵەمەند بن. وەلامی ئەم پرسیارە

ئاسانە، ئەوان پارەیەکی زیاتر بۆ حەسانەوە و پشوو وەرگرتنیان تەرخان دەکەن. هەروەها، هەمیشە گەشتەکانیان لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوو ئەنجام دەدەن. لەو ماوەی حەسانەوە و پشوودانیان گفتوگۆ لەبارەی کارەکانیان دەکەن، لەبارەی هەلی بازرگانی و شیمانەکان دەدوێن و باسی پێشکەوتن و داهێنانە تازەکان دەکەن، هتد. کاتێکیش بە مێشکێکی تەواو حەساوە لەو گەشتانە دەگەڕێنەوە، بیر و هزریان پڕبووە لە بیرۆکە و زانیاری کە دەتوانن لە داهاتوودا پارەی زیاتری پێ بەدەست بهێنن.

کەمخەویی زیانت پێدەگەیەنێت

هاوکات، ئەوانەی خاوەن داهاتێکی ئاسایین و زۆرینەی ئەوانەشی کە هەژارن، بەیانیان زوو تا درەنگانێك کاردەکەن و ئیسراحەتێکی زۆر کەم دەکەن. ئەم جۆرە کەسانە ڕەنگە کاتێکی زۆر کار بکەن بەڵام کاتێك دێنەوە ماڵەوە، هەموو ئێوارەیەك پێنج بۆ حەوت کاتژمێر سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. سەرەڕای ئەمەش، تا تەواو شەکەت نەبن بە دیار تەلەفزیۆنەوە ناخەون، ئەم خەوەشیان لە شەش یان حەوت کاتژمێر زیاتر ناخەیەنێت، ئینجا هەر کە هەڵستان لە خەو یەکڕاست دەچن تەلەفزیۆنەکە دادەگیرسێننەوە.
لە کۆمەڵگەی ئێمەدا زۆرینەی خەڵکی، نزیکەی لەسەدا حەفتایان، بەهۆی کەمخەوییەوە دەناڵێنن، ئەمەش کێشەیەکی خەتەرناکە. زۆرینەی خەڵك لەبری ئەوەی هەموو شەوێك هەشت یان نۆ کاتژمێری تەواو بخەون هەوڵ دەدەن بە شەش یان حەوت کاتژمێر

خەو، تەنانەت کەمتریش، بەڕێوە بچن. لە کاتێکدا کەمترین کاتی پێویست بۆ تەواو پشوو وەرگرتن لە ڕووی هزریی و جەستەییەوە هەشت بۆ نۆ کاتژمێرە. لە ئەنجامدا، هەر شەوێك خەوەکەیان یەك دوو کاتژمێر کورت دەهێنێت. بە تێپەڕینی هەفتە، زیاتر و زیاتر بەرەو ماندوێتی دەچن و وزەی هزرییان بەرەو کەمبوونەوە دەچێت. لەسەر کار کارەکانیان بەبێبایەخی ئەنجام دەدەن، ڕێژەیەکی زۆری قاوە و ئەو خواردنەوانە دەخۆنەوە کە کافاینیان تێدایە بۆ ئەوەی خەویان نەیەت. قسەگەلێکی بێبڕانەوە لەگەڵ هاوکارەکانیان دەکەن، ئەمەش چونکە وزەیەکی هزریی زۆر کەمی پێویستە. زۆر دەخۆن چونکە لەشیان پێویستی بە وزەی زیاترە و لە ئێوارانیشدا زۆر دەخۆنەوە چونکە پێویستیان بەو وزە شەکرەییە هەیە کە لە ماددە کحولییەکاندا هەیە. بەدەگمەن دەتوانن بە ئاستێکی باڵا کاربکەن یان توانا شاراوەکانیان دەربخەن، بەکورتی و بەپوختی ئەوان زۆربەی کات ماندوون.

ژیانت بگۆڕە

یەکێك لە بەشداربوانی کۆرسەکەم کەسێکی تا ڕادەیەك سەرکەوتووبوو، و خاوەن کاری خۆی بوو. بەڵام دەیگوت کە چیدی حەز و خولیایەکی وەکو پێویستی بۆ کارەکەی نەماوە و زۆربەی کات ماندووە. سەرەڕای ئەمەش، کەسێکی قەڵەوە چونکە زۆر دەخوات و دەخواتەوە. کاتێك پرسیارم لێکرد دەربارەی ئەوەی چەند کاتژمێر لە شەوێکدا دەخەوێت، گوتی کە زۆر لە

خۆی دەکات تەنها پێنج بۆ شەش کاتژمێر بخەوێت بۆ ئەوەی کاتی کارکردنی زیاتری بۆ بگەڕێتەوە. منیش پێمگوت ئەمە وەکو ئەوەیە ئاسنی سارد بکوتی چونکە کاتێکی گەلێك دووردرێژ کاردەکەیت، لە ئەنجامدا تا بێت هیلاکتر دەبیت و دەرئەنجامی کەمتر بەدەست دەهێنیت، دواجاریش هیچ ئارەزوێکت بۆ کارەکەت نامێنێت. دوای ئەوە، پێشنیارم کرد کە لەمەولا خۆی وا ڕابهێنێت هەموو شەوێك کاتژمێر (١٠:٠٠) بخەوێت و هەر شەوێکیش بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر بخەوێت. ئەمە بیرۆکەیەك بوو کە پێشتر نەیبیستبوو، ئەو هەر باوەڕی وابوو کە کەسانی سەرکەوتوو کەم دەخەون و زۆر کار کاردەکەن، بەلام ئامۆژگارییەکەی منی لە گوێ گرت. لە دوای نەوەد ڕۆژ و لە کۆرسی داهاتوودا یەکترمان بینیەوە و پێیگوتم کە خۆی وا ڕاهێناوە شەوانە زوو بخەوێت بۆ ماوەی هەشت دەمژمێری ڕێك. دواتر گوتی هەر بە تێپەڕینی هەفتەیەك هەستی بەوە کردووە کە لەخەوێکی قووڵ ڕابووە و لە کەشێکی تەمومژاوی ڕزگاری بووە. لە ڕاستیدا، ئەو پێشتر پەی بەوە نەبردبوو چەندە هیلاك بووە، بەلام لەو کاتەوەی شەوانە هەشت بۆ نۆ کاتژمێر خەوتووە، وزەیەکی زۆری بۆ گەڕاوەتەوە. سەرئەنجام، خواردنیشی کەم کردۆتوە چونکە چیدی ڕۆژانە پێویستی بەو وزە خۆراکییە نەبووە کە پێشتر پێویستی بوو، هەروەها لە ماوەی ئەو نەوەد ڕۆژەدا زیاد لە حەوت کیلۆی دابەزاندووە. بۆیە دەیگوت زوو خەوتن سەراپا ژیانی گۆڕیووە.

ساڵی دواتر توانی داهاتەکەی بگەیەنێتە سێ ئەوەندەی پێشتر، سەرەڕای ئەوەی کاتێکی زیاتر لەگەڵ ماڵەوە بەسەر دەبرد، کۆتایی هەفتان نەدەچوو بۆ سەر کار و گەشتی دوورودرێژی لەگەڵ خێزانەکەیدا دەکرد. سەرەڕای ئەمانە، پارەی زۆر لەوە زیاتری بەدەست دەهێنا کە ڕۆژێك لە ڕۆژان خەونی پێوە دەبینی. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، وردە وردە کێشی دابەزاند و گەیشتە کێشی نموونەیی خۆی.

بەڵێن بدە

ڕێگەیەك هەیە دەتوانیت بیگریتە بەر بۆ ئەوەی لە کۆتایی هەفتان و لە کاتی گەشت و پشوو نەگەڕێیتەوە سەر کار کردن. بەڵێن بدە بە هاوسەرەکەت، منداڵەکانت، هاوڕێ و خێزانەکەت کە هەفتەی ڕۆژێکی تەواو بۆ ئەوان تەرخان دەکەیت، بۆ ئەنجامدانی ئەو شتانەی ئەوان دەیانەوێت ئەنجامی بدەن. کاتێك بەڵێن دەدەیت و خۆتی بۆ تەرخان دەکەیت، دەگمەن هەیە قسەی خۆت بخۆیتەوە و بەڵێنەکەت بشکێنیت. ئینجا بەڵێن بە خۆت بدە کە لە ڕۆژانی حەوانەوە و پشوودا دوور بکەویتەوە لە کارکردن و تەنها پشوو بدەیت. لەو ڕۆژانەدا ڕۆژنامە بخوێنەوە، سەیری تەلەفزیۆن بکە، بڕۆ دەرەوە پیاسەیەك بکە یان هەر ڕاهێنانێکی تری جەستەیی بکە، بڕۆ بۆ سینەما، بۆ نانی ئێوارە بڕۆ دەرەوە یان سەردانی هاوڕێیەکت بکە بەڵام بە هیچ شێوەیەك کار مەکە. بۆ ئەوەی ئەو

ڕۆژە تا کۆتایی بە چالاکی بمێنیتەوە ئەو هزرە ناوازەت بەکار بهێنە بەڵام مێشکت زۆر هیلاك مەکە و کاری قورسی پێمەکە.

بەدڵنیاییەوە ئەوەت بیستووە کە دەڵێن جەوگۆڕین هێندەی پشوو وەرگرتن پێویستە، بێگومان ئەو شتە بێبنەما نیە و پشت دەبەستێت بەو لێکۆڵینەوەی کە دەیسەلمێنێت مرۆڤ سێ جۆر وزەی هەیە: هزری، سۆزداریی و جەستەیی. ئەگەر بێت و بە هەفتەیەکی کارکردن وزە هزرییەکەت بەتەواوی بەکارببەیت، دەتوانیت بە بەکاربردنی وزەی جەستەییت لە کۆتایی هەفتەدا وزەی هزرییت پڕبکەیتەوە. بەم شێوەیە دەتوانیت توانا هزرییەکانت تازە بکەیتەوە. ئەگەر بێت و بە کەشێکی ناهەمواری سۆزداریی گوزەر بکەیت، پێویستیت زیاتر بە خەو دەبێت و هەوڵبدە پشوێکی تەواوەتی وەربگریت ئەویش بە ئەنجامدانی کۆمەڵە چالاکییەکی جەستەیی، تەنانەت ئەگەر پیاسەکردنێکیش بێت، بۆ ئەوەی وزەی سۆزدارییت پڕبکەیتەوە.

پشوودان و حەسانەوە بکە بە هەوێنی ڕێگەی ژیانت

سەرەڕای تەرخانکردنی ڕۆژێکی تەواو لە هەفتەیەکدا، پێویستە هەر دوو مانگ جارێك گەشتێکی سێ ڕۆژی ڕێکبخەیت لەگەڵ هاوسەرەکەت یان هاوڕێیەکەت. بەڵام بۆ ئەوەی بە تەواوی مانا سودی لێ ببینیت، ئەو دوو شەوەی گەشتەکە پێویستە بەباشی بخەویت. من لە *سان دیێگۆ* دەژیم، زۆرجار من و خێزانەکەم بە سەیارە دەچین بۆ *پام سپرینگس*، ڕێگاکە نزیکەی دوو کاتژمێر و

نیو دەخایەنێت، ڕۆژی هەینی دەڕۆین و دوانیوەڕۆی یەکشەممە دەگەڕێینەوە. هەندێکجار، هەر لە هەمان وەختدا بە فڕۆکە دەچینە *سان فرانسیسکۆ* و دوو ڕۆژی تەواو لە هۆتێلێك دەمێنینەوە، ئێواران بۆ نان خواردن دەچینە دەرێ و ئیسراحەتێکی باش دەکەین.

جگە لەوەش، پلانێك دابنێ کە هەموو ساڵێك جارێك گەشتێکی دوو یان سێ یان چوار هەفتەیی بکەیت. لەو ماوەدا، دەکرێت جار و بارێك سەیرێکی ئیمەیڵەکەت بکەیت تەنها بۆ ئەوەی بزانیت شتێکی بەپەلە هەیە یان نا، ئەگەر نا بەشێوەیەکی گشتی دەبێت واز لە هەموو شتێك بهێنیت. ئەگەر ژیانێکی جەنجاڵ و کارێکی قورست هەبێت، پێویستیت بە گەشتێکی سێ یان چوار ڕۆژی و تەنانەت پێنج ڕۆژیش دەبێت لە هەفتەیەکدا بۆ ئەوەی پەستانت لەسەر نەمێنێت و تەواو بحەسێیتەوە. تا کاتی گەشتەکە، تۆ بیرو هۆشت هەر لەلای کارەکەت و ئەو شتانەیە کە دەشیا لەم ماوەیەدا ئەنجامیان بدەیت. لەبەرئەوە، لەم کاتی حەسانەوەیەدا، دەبێت تەنها سەرگەرمی ئەو شتانە بیت کە هیچ پەیوەندییەکیان بە کارکردنەوە نییە. بۆیە کۆمپیوتەرەکەت بکوژێنەوە، بڕۆ دەرەوە و پیاسە بکە، بەملا و بەولادا بگەڕێ، لە دەرەوە نان بخۆ و سەیری دیمەنە سەرنجڕاکێشەکانی ئەو شوێنە بکە، بەڵام هیچ شتێکی پەیوەندیدار بە کارەکەتەوە ئەنجام مەدە تا ئەم خەمی کارکردنەت دەڕەوێتەوە، کە دواجار هەر دەڕەوێتەوە.

گەشتە خێزانییەکان

گەشتە درێژخایەنەکان کارێکی هێندە ئاسان نین. کاتێك بۆ یەکەمجار گەشتێکی دوو هەفتەییم کرد، تەمەنم لە کۆتایی سییەکاندا بوو، هەروەها بە درێژایی ئەو دوو هەفتەیە هەستم بە تاوان دەکرد کە کارم نەدەکرد. بەڵام هەرچۆنێك بێت چێژێکی زۆرم لەو ئەزموونە بینی. ساڵی دواتر، گەشتێکی دیکەی درێژخایەنمان کرد و ئیدی لەو کاتەوە هەموو ساڵێك گەشتێکی درێژخایەنمان ئەنجام داوە. لە سەرەتادا، بەلایەنی کەمەوە سێ ڕۆژی ویست تاوەکو توانیم چیدی بیر لەو ئیش و کارانە نەکەمەوە کە جێم هێشتوون. لە ئێستادا، بە تێپەڕینی کات و بەو سەرقاڵییەی ئێستا هەمە، پێویستیم بە هەفتەیەکی تەواو هەیە. تا ئەو هەفتەیە تێدەپەڕێنم، دەبێت شەڕ لەگەڵ ئەو ئارەزووەم بکەم و زاڵبم بەسەریدا کە دەمەوێت لاپتۆپەکەم دابگیرسێنم و ئاگاداری خەبەر و باسەکانی جیهانبم، ڕەنگە ئەم شتە بەسەر تۆشدا بێت.

لەبیرت بێت، تا زیاتر مۆڵەت وەربگریت و پشوو بدەیت، ئینجا ڕۆژانە یان مانگانە یاخود ساڵانە بێت، بەرهەمێکی زیاترت دەبێت کاتێك دەگەڕێیتەوە سەر کارەکەت. هەندێك جار، کاتێك لە گەشت و پشوودایت بیرۆکەیەکی گەلێك گەورەت بۆ دێت کە ڕەنگە ئیشی ساڵێك یان تەنانەت پێنج ساڵت بۆ ئاسان بکات، بەڵام پێویستە لە کاتی پشوو وەرگرتندا کەشێکی وا بخولقێنیت تا بیرۆکەیەکی لەم چەشنەت بۆ بێت.

پلانی پێوشوەختە بۆ گەشتەکانت دابنێ

تەکنیکێکی گەلێك بەهێز هەیە کە بۆ ماوەی زیاتر لە سێ دەیە تەواوی ژیانی منی گۆڕیوە. تەکنیکەکەش ئەمەیە: لە کانونی دووەمی هەموو ساڵێکدا پلانی هەموو ڕۆژە پشووەکان و گەشتەکانی ئەو ساڵەت دابنێ. ئەو ڕۆژانە دیاری بکە کە هەر هەفتەیەك دەیکەیت بە مۆڵەت بۆ گەشتە دوو ڕۆژی یان سێ ڕۆژییەکانت، هەروەها ئەو ڕۆژانەشی کە بۆ گەشتە هەفتەیی و دوو هەفتەییەکانت تەرخانکردوون. دواتر پەیوەندی بە شوێنی گەشتەکەتەوە بکە و شوێنی مانەوە حیجز بکە و پارەکەی پێشوەختە بدە. چونکە کە پارەکەی پێشوەختە بدەیت، خۆتی بۆ تەرخان دەکەیت. زۆر دەگمەن هەیە نەچیت بۆ گەشتێك کە پێشوەختە پارەکەیت دابێت. من و هاوسەرەکەم و منداڵەکانمان هەموو ساڵێك لە سەری ساڵدا بۆ ماوەی سێ هەفتە دەچینە *هوایی*. ئەو باڵەخانەی ئێمە لێی دەمێنینەوە زۆر بەناوبانگە و هەمیشە سەرانسەری مانگەکانی کانونی یەکەم و دووەم حیجز کراوە. لەبەرئەوە، بۆ ئەوەی بتوانیت شوێنێك حیجز بکەیت دەبێت هەندێك پارە لە پێنجی کانونی دووەمدا بدەیت بۆ سەلماندنی ئەوەی دەتەوێت لەو شوێنە بمێنیتەوە، دواتر نیوەی پارەکە لە یەکی نیسانی ئەو ساڵەدا دەیدەیت و دواجاریش باقی پارەکە لە یەکی تەموزدا دەدەیت. کاتێك ئەو پارەیەت دا، هەرچەندە نەشچیتە ئەو شوێنە، پارەکەت بۆ ناگەڕێنرێتەوە. لە ماوەی سی ساڵدا هیچ ساڵێك نەبووە ئەو گەشتە خێزانییانەمان

لەدەست دەربچێت، هەرگیز ڕۆژێکیشمان لە دەست دەرنەچووە، دڵنیابە بۆ تۆش هەمان شت دەبێت.

کاتی حەسانەوە و پشوو یەکێکە لە گرنگترین کاتەکانی ژیانت. زۆرینەی بیرۆکە مەزنەکان، ئەو بیرۆکانەی دەشێت بتکەن بە کەسێکی دەوڵەمەند و سەرکەوتوو، دوای ئەوە پەیان پێ دەبەیت کە پشووێکی تەواوەتی لە ڕوی جەستەیی و هزرییەوە وەربگریت. تەرخانکردنی کاتێکی دیاریکراو بۆ ئەوەی تێیدا بەتەواوەتی بحەسێیتەوە و پشوو وەربگریت یەکێکە لە باشترین شێوازەکانی بەکاربردنی کات، لە هەمان کاتدا دەشێت ببێتە هەوێنی گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی لە ژیان و لە داهاتووتدا.

ڕاهێنانی کردەیی

- ئەمڕۆ بڕیار بدە کە خشتەیەکی حەسانەوە و پشوو بۆ ژیانت دابنێیت، بۆ ئەوەی بەباشترین شێوە کارەکەت ئەنجام بدەیت.
- خشتەی گەشتکردنت لە سەرەتای ساڵەوە دابنێ، ئینجا خشتەی کارکردنت.
- هەر لە سەرەتای ساڵەوە شوێنی گەشتەکانت حیجز بکە و پارەکانیان بدە، بۆ ئەوەی ئەو کاتی حەسانەوە و پشووەی پێویستە دوای نەخەیت و پشتگوێی نەخەیت.

(١٠)
کاتی ئارامیی

(خەونی گەورە ببینە، خەون بە بوون بە هەر شتێك ببینیت، دەبیت بەو شتە. ڕوئیای تۆ بەڵێنێکە کە لە دواڕۆژدا پێی دەگەیت، دنیای نمونەییت ئەو پێشبینییەیە کە دواجار دەبێت بە ڕاست.)

جەیمس ئاڵن

ئەو کاتەی بەتەنیا و بەبێدەنگیی بەسەری دەبەیت دەشێت گرنگترینی کاتەکانی ژیانت بێت. ئەم جۆرە کاتە تایبەتە پەرەپێدانی ڕۆحیی، ئاگایی، تێفکرین و تێڕامان، خەڵوەت کێشان و قوڵبوونەوەی ڕۆحیی لە خۆ دەگرێت. جێبەجێکردنێکی ڕێکوپێکی ئەمانە ژیانت بە جوانترین شێواز دەگۆڕێت.

پەرەپێدانی ڕۆحیی

یەکێك لە خەونەکانی مرۆڤی کۆن و ئێستا بە دەست هێنانی ئارامیی ناخە. دەشێت ڕێژەی ڕاستەقینەی باشییت لە ژیاندا بەوە دیاری بکرێت تا چەند لەگەڵ خودی خۆت و دەوروبەرت لە ئارامییدایت. بە درێژایی مێژوو، لە سەرتاسەری جیهاندا، خەڵکی چەندەها جۆر نەریتی ئاینیی و ڕۆحییان داهێناوە. لە هەموو حاڵەتێکیشدا، ئەو خەڵکە وێڵی دوای شتێکی باڵاتر و گەورەتر لە

خۆیان بوونە، کۆمەڵە باوەڕ و بەهایەکی باڵا کە بتوانن دەستگیری ببن و پێیبگەن. دواجار، مەبەستی ئەم نەریتە دینیی و ڕۆحییانە یارمەتیدان و ئاراستەکردنی مرۆڤەکان بووە بەرەو تەندروستییەکی باشتر، دڵخۆشییەکی باڵاتر و ئارامیی ناخ. دەکرێت پەرەپێدانی ڕۆحیی ئارامیی و خۆشبەختییەکت پێ ببەخشێت کە لە هیچ چالاکییەکی تردا نەبێت. ئەویش، جیا لە شتەکانی تر، پێویستی بە جێبەجێکردنێکی بەردەوامی پرۆسەی ئاگایی هەیە. بە سادەترین دەربڕین، پرۆسەی ئاگایی بریتییە لەو دۆخەی کاتێك بەتەواوەتی ڕۆدەچیتە نێو بێدەنگیی و ئاگاییت بە خۆت و ژینگەی دەوروبەرت هەیە.

چۆنیەتی پەرەپێدانی ڕۆحیی

پەرەپێدانی ڕۆحیی پێویستی بە فێربوون و ڕەنگدانەوەی کۆمەڵە بیرۆکەیەکە لەسەر ژیانت بەهاوتەریبی. هەر وەکو (ئەرستۆ) دەڵێت، "دانایی پێکهاتووە لە ئەزموونکردن و ڕەنگدانەوە بەیەکسانیی." کارکردنی بەردەوام، جەنجاڵی ئەلیکترۆنی، تەلەفزیۆن و تێکەڵبوون لەگەڵ خەڵکیدا ئەوەندە مێشکمان سەرقاڵ دەکات کە بە دەگمەن کاتمان هەیە بوەستین و بیربکەینەوە خەریکی چین و چ دەگوزەرێت لە دنیای دەوروبەرمان. کاتێك هێندە سەرقاڵیت کە ناتوانیت بیرێك لە ئەزموونەکان ژیانت بکەیتەوە و کاریان پێبکەیت، هیچ شتێك فێرنابیت و گەشەناکەیت، و ئەو داناییەشی بۆ ئەوەی ببیت بە

کەسێکی پێگەیشتوو پێویستت پێیەتی دەستت ناکەوێت. تا کاتێکی زیاتر بۆ بیرکردنەوە و کارپێکردنی ئەزموونەکانت تەرخان بکەیت، زانیاریی و زرنگییت ڕوو لە زیادبوون دەکات. لە ئەنجامدا، بڕیاری باشتر دەدەیت و هەڵەی کەمتر ئەنجام دەدەیت. ئاگایی پێویستی بەوەیە چەند کاتێکی دیاریکراو دابنێیت کە تێیدا بوەستیت و بیربکەیتەوە لەوەی چ دەکەیت و چۆن دەیکەیت. خۆشبەختانە، لە هەر کاتێکدا بتەوێت دەتوانیت ئەم پرۆسەی ئاگاییە جێبەجێ بکەیت، تەنها کەمێك پێویستی بەوەیە لەسەرخۆ بیت.

پرۆسەی ئاگایی بە سادەیی

یەکێك لە تەکنیکەکانی پرۆسەی ئاگایی بۆ تەرکیزکردن و ئارام کردنەوەی مێشکت پێی دەگوترێت وەستاندنی بیرکردنەوە. وەستاندنی بیرکردنەوەکانت و خاڵی کردنەوەی هزرت پێویستی بەوەیە هەموو سەرنج و تەرکیزێکت لەسەر ژیانی ڕۆژانەتەوە بگوازیتەوە سەر شتێکی زۆر سادەی وەکو هەناسە هەڵمژین و هەناسە دانەوە. چونکە تۆ دەتوانیت لە یەك کاتدا تەنها بیر لە یەك شت بکەیتەوە، کاتێك بیر لە هەناسەدان دەکەیتەوە، خودکارانە لە بیرکردنەوە لە هەر شتێکی دیکە دەکەویت، بەتایبەت شتێك کە ڕەنگە تووڕە یان تەنگەتاوت بکات لەو ساتەدا. کاتێك دەتوانیت هزرت بە شتێکی ترەوە قاڵ بکەیت، بۆ نموونە بە بیرکردنەوە لە شتێکی تر یان بیرنەکردنەوە لە هیچ شتێك،

کاتت ڕێکبخە... ژیانت ڕێکدەخەیت

ڕاستەوخۆ هەرچی بیری نەرێنی هەیە لە ژیانتدا دوور دەکەوێتەوە. بۆنە و بیرە نەرێنییەکان بەرەو نەمان دەچن، هەندێکجار وەکو دوکەڵی جگەرە لە ژوورێکی گەورەدا هەموویان بەرەو نەمان دەچن.

ئەم تەکنیکی هەناسەدانەی بۆ وەستاندنی بیرکردنەوە و ئارام کردنەوە مێشکت، و بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی ئاگاییت بەکاری دەهێنیت، پێویستی بەوەیە بەئارامیی دابنیشیت و دەستەکانت بخەیتە سەر ڕانەکانت، دواتر هەناسە هەڵمژیت. تا دەتوانیت هەناسەی قووڵ هەڵمژە و تا حەوت بژمێرە لەگەڵی. ئینجا هەناسەت ڕابگرە و بەهێواشی تا حەوت بژمێرە، دواجار هەناسە بدەرەوە و تا حەوت بژمێرە لەگەڵی. هەر کاتێك هەستت بە تەنگەتاوی یان تورەیی کرد ئەم ڕاهێنانە حەوت جار ئەنجام بدە، یان پێش دەست پێکردنی بۆنەیەکی گرنگ، بۆ نمونە کۆبوونەوەیەك یان پێشکەش کردنی سیمینارێك. ئەم تەکنیکی *سێ جار حەوتییە* دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنەکانی ئیندۆرفین لە مێشکتدا، ئیندۆرفینەکان پێیان دەگوترێت دەرمانی بەختەوەری سروشتی. بڕێکی زۆر کەمی ئەم هۆرمۆنانە هەستێکی خۆش و ئارام، و کەشێکی ئاسودەیی هزرییت پێدەبەخشێت. لە ئەنجامدا، زیاتر دڵخۆش دەبیت و دانایانە ڕەفتار دەکەیت.

خۆت لەبیربێت

زانـــای مێتـــافیزیکی ڕوســـی (پیـــۆتر ئوسپێنســـکی) باســـی جێبەجێکردنی پرۆسەی "خۆ بیرهاتنەوە" دەکات وەکو ڕێگەیـەك بـۆ پشـت بـەخۆ بەسـتن و بەرزکردنـەوەی ئاسـتی خودئاگـایی. (ئوسپێنسکی) باسی ئەوە دەکات کە ئێمەی مـرۆڤ بـە سـەدەها و هەزارەها بیرۆکە لـە ڕێگـەی لێشـاوی ئاگاییـەوە، وەکـو ڕووبارێـك، دەڕژێتـە نێـو مێشـك و هزرمانـەوە. ئـەم تێڕژانـە بێبڕانەوەیـەی بیرۆکـەکان وا دەکـات بکەوینـە دۆخێکـەوە بـە نـاوی "نوسـتووی بـــەئاگا" کـــە تێیـــدا ئێمـــەی مـــرۆڤ بەنزیکـــەیی ناخودکارانـــە دەجوڵێینـــەوە و زۆربـــەی کـــاتیش بێئاگـــاین لـــەوەی چـــی لـــە دەوروبـەرمان دەگوزەرێـت. بـۆ نمونـە، هـەموو کەسێك ئـەزمونی ئەمەی کردووە کاتێك بەیانیان بـە سـەیارەکەت دەچیت بـۆ سـەر کار و دواتر هیچ شتێکت دەربارەی ڕێگاکـە بـیر نـەماوە. مێشـکت هێنـــدە ڕۆچـــووەتە نـــاو ئـــەو بیرۆکانـــەوە کـــە ناخودئاگایانـــە سـەیارەکەت بردۆتـە سـەر کـار، ئەمـەش چـونکە پێشـتر چـەندین جاری تر بەو ڕێگایەدا ڕۆیشتوویت. تـەنها مەگـەر شـتێکی لـەناکاو ڕوویدات، بۆ نمونە لە کاتێکدا نزیك بیت لەوەی تووشی ڕووداوێکی هاتووچـۆ بیـت یـان خـۆت بکێشـی بـە شـتێکدا، ئینجـا بـەئاگا دێیتەوە. لەو ساتەوەختەدا، بەتەواوەتی بەئاگا دێیتەوە و ئاگـات لـە خـۆت و دەوروبـەرت دەبێـت، بـەڵام لەگـەڵ تێپـەڕینی ئـەو سـاتەوەختە، دیسـانەوە دەگەڕێیتـەوە سـەر دۆخـی پێشـووت "نوسـتووی بـەئاگا." پەیامبـەر عیسـا (د.خ) لـە ئینجیلـدا

دەفـەرموێت، "بـەئاگاوەرن، ئـەی ئەوانـەی خـەوتوون." لێـرەدا مەبەست ئەوە بووە کە خەڵك زیاتر هۆشیار و بـەئاگابن، هـەروەها زیاتر لە مانای ئەو شتانە وردبنەوە کـە ئـەو گوتویـەتی نـەك هـەر خودکارانە دوای شتەکان بکەون، چونکە زۆرینەی خەڵکی ئاسـایی بەو شێوەیە زانیاری وەردەگرن.

بۆ ئەوەی ئەزموونی ئاگایی و خۆ بیرهاتنـەوە بکـەیت، تـەنها بڵـێ "*مـن لێـرەم.*" کاتێـك ئـەم دوو وشـەیە دەردەبڕیـت، وا سـەیری دەوروبەرت بکە کە یەکەم جارت بێت جیهانی خۆت و دەوروبـەرت ببینیت. وادابنێ چواردەورت بۆ کەسێکی نابینـا پەسـن دەکـەیت یان بۆ کەسێك کە بە تەلـەفۆن قسـەی لەگـەڵ دەکـەیت و هـەرگیز ئەزمونی ئەو ژینگەیەی تۆی نەکردووە و نـەیبینیوە. کاتێـك ئەمـە دەکەیت، شتگەلێکی زۆر زیاتر دەبینیت، هـەروەها زۆر لـە جـاران زیاتر بەرامبەر جیهانی خۆت و دەوروبەرت هەستیار دەبیت.

ئاگایی و ژیانی ڕۆژانە

زۆرینـەی خـەڵکی بـەخێرایی و بـەبێ بیرکردنـەوە نـان دەخـۆن، بەجۆرێك گرنگییەکی زۆر کـەم بـە خواردنەکـەیان و چـواردەوریان دەدەن. ڕاسـتییەکەی، دەتوانیـت نـان خـواردن بکـەیت بـە ئـەزمونێکی ئاگـایی. بـۆ وێنـە، لـە کاتێکـدا کـە خـەریکی نـان خواردنیت، دەتوانیت کەمێك هێواشتر نانەکەت بخۆیت و لە هەموو ئـەو وردەکارییانـەی خوانەکـە و تایبەتمەندییـە هەمـەجۆرەکانی ژوورەکـە ڕابمێنیـت. سـەیری شـێوازی ڕێکخسـتنی مێزەکـە بکـە،

تەماشای کەوچکەکان، چەقۆکان، قاپەکان و پەرداغەکان بکە، بەرامبەر ژینگەکەی دەوروبەرت بەئاگابە. وەختێك خواردنەکە دەخۆیت، بەهێواشی و تێفکرینەوە بیجو. پەلە مەکە لە جوینی خواردنەکە، هەست بە تامە جیاوازەکان بکە و پارو بە پارو چێژی لێ ببینە. تێبینی تام و بۆن و بەرامە جۆراوجۆرەکان بکە وەکو ئەوەی یەکەم جار یان کۆتا جارت بێت ئەو خواردنە بخۆیت.

دەتوانیت بە شێوەیەکی بەرچاو ڕێژەی ئاگاییت بەرز بکەیتەوە، ئەویش تەنها لە ڕێگە هێواشتر و لەسەرخۆتر ئەنجامدانی هەر چالاکییەك کە ئەنجامی دەدەیت، و هاوکات لە خۆت ڕابمێنیت لەکاتی جوڵە کردندا. نمونەیەکی سادە، ئەگەر بێت و خێرایی ڕۆیشتنت کەم بکەیتەوە، یەکسەر سەرنجێکی زیاتر دەدەیتە جوڵەکانت، لە ڕاستیدا باشتر "خۆت بەبیر دێتەوە." زیاتر بە خودی خۆت و چواردەورت هۆشیار دەبیت و دەڵێیت، "من لێرەم." کاتێك هەر چالاکیەك لەسەرخۆتر ئەنجام بدەیت، ئینجا ئەو چالاکییە قاپ شۆردن یان ددان شۆردن بێت یاخود هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی ڕۆژنامەیەك بێت، ڕاستەوخۆ ئەزمونی ئاگاییەکی باڵا دەکەیت بەرامبەر کردارەکانت و ژینگەی دەوروبەرت.

ئاگایی و چارەسەرکردنی کێشەکان

هەر کاتێك هەر جۆرە کێشەیەکت هەبوو، خەڵوەت بکێشە. بچۆرە نێو قوڵایی بێدەنگییەوە بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێك. بەئاسودەیی

لە شوێنێك دابنیشە کە هیچ جەنجاڵییەك و ژاوەژاوێکی لێ نەبێت، با مێشکت بەتەواوەتی پشوو بدات. خۆت بۆ بیست و پێنج بۆ سی خولەك دانیشتن لە بێدەنگییدا ئامادە بکە کە تێیدا مێشکت بیر لە کێشە و گرفتە هەنوکەییەکانی ژیانی ڕۆژانەت بکاتەوە. ئینجا، دوای نزیکەی سی خولەك لە بێدەنگیی، مێشکت بەتەواوەتی ئارام دەبێتەوە و هەست بە ئاسودەییەکی سەرسوڕهێن دەکەیت، ئەوجا شتەکان زێدەتر بە ڕوونی دەبینیت. وەختێك بەهێمنی و لە بێدەنگییدا دانیشتوویت، وەڵامی دروستی پرسیارە گرنگەکەت یان چارەسەری کێشەکەت خۆی دێتە نێو هزر و هۆشتەوە. چونکە دانیشتن لە بێدەنگییدا هزری باڵای مرۆڤ چالاك دەکات، لەبەرئەوەشە کاتێك وەڵامی پرسیارەکەت بۆ دێت، سادە و ڕوونە. سەرەڕای ئەوەش وەڵامی هەموو وردەکارییەکانی کێشەکەی تۆی تێدایە و دەتوانیت یەکسەر جێبەجێی بکەیت.

هەر جارێك بچیتە خەڵوەتەوە، دەنگە بچوك و ئارامەکەی ناخت ڕوونتر قسەت بۆ دەکات. بە تێپەڕینی کات، ئەو دەنگە هێمنە بەرەو بەرزبوونەوە و پێداگری دەچێت، خێراتر و ڕێکتر کار دەکات. ئەم بەرەوپێش چوونە ژیرییە یەکێکی ترە لە باشترین شێوازەکانی بەکاربردنی کات و کلیلی بەرەوپێش چوونی ڕۆحییە.

بیر لە ئاو بکەرەوە

ڕێگەیەکی تری بەگەڕخستنی تواناکانی هزری باڵات، و بۆ گەیشتن بە ئاستێکی بەرزی ڕۆحی، بریتییە لە بیرکردنەوە لە ئاو.

لەبەرئەوەی سەدا حەفتای جەستەی مرۆڤ لە ئاو پێکهاتووە، پەیوەندییەکی سروشتی دەمانبەستێتەوە بە هەموو جۆرەکانی ئاوەوە، بەتایبەتیتر ئاوی ڕووبار، دەریاچە، دەریا و زەریاکان. کاتێك لە قەراغیان دادەنیشیت، مێشکت بەزوویی ئارام و ساف دەبێت، هەروەها توانای هزریت وەکو کانییەك لێی هەڵدەقوڵێت. ئەگەریش لە نزیك سەرچاوەیەکی ئاو نەبوویت، دەتوانیت تەنها دانەیەك بهێنیتە خەیاڵی خۆت. بۆ نمونە، بیر لە دەریاچەیەك یان زەریایەك بکەرەوە یاخود دەتوانیت بیر لە ڕووبارێکی هێمن بکەیتەوە کە ئاوەکەی بەبەردەمتدا گوزەر دەکات. بیرکردنەوە لەبارەی ئاو بەم چەشنە، بیرۆکە و زانیاری کێش دەکات بۆ مێشك و ئارامی دەکاتەوە. تەنانەت ئەگەر لە قەراغی مەلەوانگەیەك لە بێدەنگییدا دابنیشیت، لەو ئاوەی ناوی ڕابمێنیت و تێیبفکریت، کاریگەری دەبێت لەسەر هێورکردنەوەی مێشك و هەستەکانت.

چۆنیەتی قوڵبوونەوەی ڕۆحیی

ڕۆژانە ملیۆنان کەس لە سەرتاسەری جیهاندا قوڵبوونەوەی ڕۆحیی ئەنجام دەدەن، هەندێك جاریش لە ڕۆژێکدا چەند جارێك ئەنجامی دەدەن. لە قوڵبوونەوەی ڕۆحییدا، لە بێدەنگییدا دادەنیشیت، چاوەکانت دادەخەیت و هەناسە هەڵدەمژیت و دەیدەیتەوە، هەموو سەرنجێکت دەخەیتە سەر ناوپەنچکت، ئەو شوێنەی هەردوو سییەکانت تێیدا یەك دەگرن. زۆربەی ئەوانەی ئەم چالاکییە ئەنجام دەدەن وشەیەکی پیرۆزیان هەیە بەکاری

دەهێنن وەکو، *ئاسودەیی، خۆشەویستی یان هێمنی* کە بە درێژایی چالاکییەکە دووبارەی دەکەنەوە تا دەکەونە دۆخی فەنابوون. هەروەها زۆربەیان لە ژوورێکی تاریکی بێدەنگدا بەرامبەر مۆمێك دادەنیشن و بۆ ماوەی بیست بۆ شەست خولەك تەواوی سەرنجیان دەخەنە سەر هەناسەدانیان. تەنانەت بەرنامەیەکی مۆبایل هەیە کە مۆمێکی داگیرساو پیشان دەدات بۆ ئەوەی بتوانیت سەیری بکەیت و قوڵ بوونەوەی ڕۆحیی ئەنجام بدەیت.

ڕێگەیەکی دیکەی قوڵبوونەوەی ڕۆحی بریتییە لە "ڕێکردن" باشترین شێوازیش ئەوەیە بە تەنها و لە ناو سروشتدا پیادەڕەوی بکەیت. دەکرێت پیاسەیەك لە دەوروبەری ماڵی خۆتان بکەیت، یاخود لە ناو دارستانێك یان لە کەناری دەریایەك. بەدڵنیاییەوە هەمان ئەو سودانە وەردەگریت کە لە دانیشتنی بەتەنیایی و هێمنی وەریدەگریت.

ڕاستییەکەی، هەموو کەسێکیش ناتوانێت قووڵبوونەوەی ڕۆحیی ئەنجام بدات. هەندێك کەس ئارەزوو دەکەن بەبێ جوڵە دابنیشن و سەیری دەرەوە بکەن، بەبێ ئەوەی هیچ کەسێك بیانپچڕێنێت و بێزاریان بکات. ئەمەیان پێیدەگوترێت *تێڕامان* و *تێفکرین* کە بریتییە لە دانیشتن بە چاو کراوەیی و لێدەگەڕێی هزرت لە هەوادا بەئازادی بخولێتەوە بەبێ هیچ بەربەستێك. لە کۆتاییدا، ئەو ئاسودەییەی بەدوایدا دەگەڕێت یان ئەو ئەنجامانەی بەدوایاندا وێڵیت، بە هۆی قوڵبوونەوەی ڕۆحیی یان تێڕامان و تێفکرینەوە بەرجەستە دەبن.

دەرئەنجامە مەزنەکە

(پاسکاڵ)ـی نوسەری فەرەنسی دەڵێت، "هەموو کێشەکانی مرۆڤایەتی لەوەڕا سەرچاوە دەگرێت کە ناتوانێت بەتەنیا و بەبێدەنگی لە ژورێکدا دابنیشێت. "وەختێک چەند کاتێک بۆ پرۆسەی ئاگایی، خەڵوەت، قووڵبوونەوەی رۆحیی، تێڕامان و تێفکرین تەرخان دەکەیت لە ژیاندا، هەست بە ئاسودەیی زیاتر دەکەیت، زێدەتر تەندروستیت و جڵەوی خودی خۆت و هەستەکانت لە دەستدایە. ئینجا هەواڵە خۆشەکە ئەمەیە، تێڕامان و تێفکرین، قووڵبوونەوەی رۆحیی و خەڵوەت کێشان چەند چالاکییەکی پرسودن و خاڵین لە هەر زیانێك. هەر یەکێکیان بیگریت هێمنکەرەوەیە و پەستان ناهێڵێت، هەروەها وادەکات بحەسێیتەوە و خۆڕاگربیت لە بەرامبەر کێشەکانی رۆژانەدا. خەڵکی باسی سودە لە ژمارە نەهاتووەکانی ژیانێکی پڕ ئاگایی دەکەن، باس لەوە دەکەن کە چێژ دەبەن لە چوستی و هۆشیاری، خودجڵەوگیرییەکی باڵا و هێزێکی کەسیی گەورە. هاوکات، فشاری خوێنیان نزمە، پەستانێکی کەمیان لەسەرە، خەوێکی خۆشتریان هەیە، خاوەنی تەندروستییەکی باشتر و چەندین شتی باشی دیکەشن، وەکو دابەزینی کێش.

هەر لە ئێستاوە بڕیار بدە کە رۆژانە چەند خولەکێك تەرخان بکەیت، لە سەرەتادا پێنج خولەکیش باشە، لەو چەند خولەکەدا بەبێ جوڵە و بەهێمنی دانیشیت بەبێ ئەوەی هیچ شتێك بتپچڕێنێت ، بەڵکو تەنها لێگەڕێی هزرت لە هەوادا بخولێتەوە و

مێشکت ئاسودەبێت، یاخود بیر لە ئاو یان هەناسەکانت بکەوە. لەو چرکەساتەوەی ئەو چالاکییە ئاگاییانە جێبەجێ دەکەیت، زیدەتر هۆشیار و چوستیت، هەروەها هەست بە خۆشییەکی زیاتر دەکەیت لەبارەی خۆت و دنیای خۆت.

راهێنانی کردەیی

- چەند کاتێکی دیاریکراو دابنێ کە لە بێدەنگییدا دابنیشیت، بۆ نمونە ئەگەر بگونجێت رۆژی جارێك. هەروەها بۆ گەیشتن بەوپەڕی تواناکانت خەولۆەت بکێشە.
- چالاکیەکانی پرۆسەی ئاگایی ئەنجام بدە، بۆ ئەوەی هۆشیارییت زیاد بکەیت پێویستە خێراییت کەم بکەیتەوە لە کاتی نان خواردن، کار کردن و قسەکردن لەگەڵ خەڵکدا.
- هەموو ڕۆژێك بۆ ماوەی چەند خولەکێك قووڵبوونەوەی ڕۆحیی ئەنجام بدە، بە ئاسودەیی دابنیشە، چاوەکانت دابخە و لێگەڕێ با هزرت وەکو ڕوبارێك لەبەری بڕوات و خاڵی بێتەوە.

پوختە

پڕبەهاترین و گرنگترین شت مرۆڤ بیکات بریتییە لە بیرکردنـەوە. چۆنیەتی بیرکردنەوەت، بەتایبەتی بیرکردنەوەت لەبارەی کاتەوە، شێوازی ژیانت دیاری دەکات. بەبەردەوامی بوەستە و بپرسە، لەم بارودۆخەی ئێستادا گونجاوترین جۆری کات چیە بـەکاریبهێنم؟ کاتێك پێش هەر وەڵامدانەوەیەك و کاردانەوەیەك بیر دەکەیتـەوە، هەمیشـە بڕیـاری باشـتر دەدەیـت و ئـەنجامی چـاکترت دەسـت دەکەوێت.

بەختێکی باش!

(برایان ترەیسی)

چۆنیەتی ژیانت بەتەواوەتی بەندە بە شێوازی بەڕێوەبردنی کاتەکانت. بەڕێوەبردنی کات لە ڕاستییدا بریتییە لە بەڕێوەبردنی کەسیی و ئەویش بەشێکە لە بەڕێوەبردنی ژیان. کەواتە بەڕێوەبردنی کات، بەڕێوەبردنی خودی خۆتە. ئەگەر کاتی خۆت بەدروستی ڕێکنەخەیت، قورسە بتوانی شتەکانی دیکەت ڕێکبخەیت.

خۆشبەختانە، کەسە هەرە زەنگینەکان و سەرکەوتووەکانی دنیا هەمان ئەو بیست و چوار کاتژمێرەیان لە ڕۆژێکدا هەیە کە تۆ هەتە. جیاوازی نێوان کەسانی سەرکەوتوو و سەرنەکەوتوو ئەوەیە کە کەسانی سەرکەوتوو بڕێکجار بە توانایەکی کەم و دەرفەتێکی کەمەوە، بەرهەمێکی گەورەتریان دەبێت لەوانیتر چونکە کاتەکانیان بەشێوازێکی باشتر و کاریگەرتر بەکاردەبەن.


Bakhtiary Bookshop


ktebxanay baxtiary


07505000122



4000 IQD